جوانی سامانی ئافرەتە

مرۆڤ و ژیان

بەرگی دەیەم

پزیشکی و جوانی

دانانی / کاروان

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

مرۆڤ و ژیان
بەرگی دەیەم

پزیشکی و جوانی

دانانی / کاروان سلێمان کاکەمەد صادق

جوانی هەستێکە لە شتێکەوە سەر دەردێنێ کە شایانی سەرسوڕمان و جولاندنی مرۆڤ بێ ، لە حەواسی ئێمەدا بە تایبەتی هەردوو حاسەی بینین و بیستن دەماروتاری وایان تێدایە کە هەندێ شتمان بینی یا گوێمان لێ بوو هەست بە چێژو تامێ دەکەین و دەروون و دڵمان ڕوون دەکەنەوە٠

ئێمە دەبینین کە دەنگێ یا دیمەنێ وەک یەک کار ناکاتە سەر گوێگرو بینەران ، ئەویش هۆی :

١- تاڵەکـــــانی هەســـــت لای هەمـــــوو ئەو خەڵـــکەوەک یەک نـــین ، جـــودایی لە دەروون و پەروەردەو نەریتیشـــدا کـــاری تـــایبەتی خـــۆی دەکاتە سەر دیاری کردنی جوانی شتەکە٠

٢- جەمـــاوەران لە پـــلەی ژیـــری دا لێـــک جـــوێن ، تەنهـــا حەواســـیش بەس نـــی یە بـــۆ هەســـت بە جـــوانی کـــردن ، بەڵکـــو پێویســـتە ژیـــری و هۆشـــــمەندیش بە نەزەر وەربگیـــــرێ ، حەواس بە تەنـــێ دەتـــوانێ هەســـت بە جـــولەو شـــێوەو دەنـــگ و رەنگـــی هەر یەکەیـــان بکـــا ، بەڵام پێویســـتە بیـــرو هـــۆش و هەســـت لێکیـــان بـــداو پێکیـــانەوە ببەســـتێتەوە بیـــان کـــات بە کـــۆمەڵەیەکی گونجـــاو٠ بـــۆیە بەپێـــی ئەو دوو خـــاڵەی ســـەرەوە جیـــاوازی جـــوانی و چێـــژ وەرگرتن دروست دەبێ٠

تۆلســـتۆی لە ســـاڵی ١٨٩٧ دا کتێبێکـــی بە نـــاوی " ڕاســـتی هـــونەر " وە دانـــاوەو بە ئاشـــکرا ڕای خـــۆی لە بـــارەی هـــونەرەوە دەردەبـــڕێ و دەڵـــێ ((نرخـــی شـــتی جـــوان چ شـــیعر ، چ نیگـــار ، چ پـــارچە ســـیمفونی یەک ، چ پەیکەرێـــک

لەوەدایە کە تـــا چ ڕادەیەک هەســـتی خەڵکـــی ببزوێنێ))٠

کنینگهـــام دەڵـــێ ((جـــوانی ڕوونـــاکی یەکە نە لە ســـەر زەوی دەســـت دەکەوێ و نە لە نێـــو دەریـــا جـوانی لە نێـو دڵـی کەسـێک دایە کە زەوقـی لـێ وەربگرێ))٠

ســـەرچاوە : مکتبـــة زانکـــو ، ژمـــارە ١ - نیســـان ١٩٧٧

تەندروستی و پەیوەندی بە جوانیەوە

ئـــافرەت لە هەر کـــوێیەک بێـــت بـــایەخ بە جـــوانی دەدات ، هەر ئـــافرەتەو بەشـــێوەی تـــایبەتی خـــۆی ، حەز دەکـــات شـــۆخ و شـــەنگ و بـــالاّ ڕێـــک و پێـــک بێـــت ، گەورەتـــرین گیروگرفـــت لە ڕێگـــــای ئەم مەبەســـــتەی ئافرەتدا قەڵەوی یە•

ئەوەی ڕاســـــتی بێـــــت قەڵەوی تەنیـــا کـــاری ســـەلبی لەســـەر جـــوانی ناکـــات بەڵکـــو هـــۆیە بـــۆ تێکـــــدانی تەندروســـــتی• هەر زیـــاد بـــوونی قورســـایی یەک کیلـــۆگرام لە لەش مانـــای زیـــاد کردنـــی ئەزیەتێکـــی زیـــادە بـــۆ ســـەر قـــاچی کە هـــاتوچووی پـــێ دەکـــات ، جـــا خـــۆ ڕزگـــارکردن لە قەڵەوی یەک کە زیـــان بە جـــوانی و تەندروســـتی دەگەیەنـــێ بەوەیە کە مەســـەلەی خـــواردن بەڕێـــک و پێکـــی بێت•

بـــۆ نمـــوونه : بـــۆڕی یەکـــانی خـــوێنی ئـــافرەت ناســـک تـــرن له هـــی پیـــاو لەبەر ئەوە قەڵەوی لای ئـــافرەت و زیـــاد بـــوونی وەزنـــی دەبێـــته هـــۆی خەســـت بـــوونەوەی خـــوێن له قاچەکانیـــا• بەم جـــۆرە ئـــافرەت له قەڵەویـــدا هەســـت به قورســـی و گرانی دەکات•

خوشکی بەڕێز :

هەوڵـــی ئەوە بـــدە قەڵەوی لەشـــت نەگـــاته ڕادەیەک ببێـــته بـــاری گـــران بەســـەر شـــانتەوەو کـــاری ســـەلبی بکـــاته ســـەر تەندروســـتیت• وەرزش و ڕێـــک و پێکـــی خـــواردن و بەرنـــامەی کـــاری ڕۆژانه بەپـــێ ی تەمەن و توانـــا یـــارمەتی پاراســـتنی لەش و لاری ڕێـــک و پێکـــت دەدەن بەتـــایبەتی له ڕووتـــا ، چـــونکه ڕوو ئـــاوێنەی بەر چاوە •••

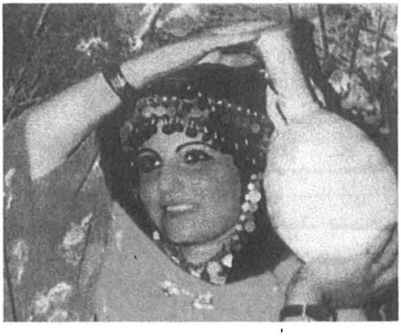
دووبـــارە دەیڵێیـــنەوە دانـــانی بەرنـــامەی ڕێـــک و پێکـــی خـــواردن و هەڵســـوڕان له ئـــیش و کـــارا دەوری ســـەرەکی هەیه له دیـــاری کردنـــی شێوەی ڕو و لەش و لارتا•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری المـــرأة ، ژمـــارە ١٥٦ ، ١٩٨١

کامیان قەدو باڵا ڕێکترن ئافرەتانی شاری یان دەرنشینانی ؟

زۆربەی زۆری ئافرەتـــانی شارنشـــین هەمیشـــە

گیـــرۆدەی گـــرفتێکن ، ئەویـــش قەلەوی و نـــاوقەد ئەستووری یـــان بڵێـین بەژن و بـــاڵا نـــاڕێکی٠ بەردەوام هەوڵــی چارەســەرکردنی ئەم گــرفتەی خۆیــان دەدەن بــۆ ئەوەی ئەم قەلەوی و قەد ئەســـتووری یەیـــان کەم بـــکەنەوە یـــان نەهـــێڵن ،



ئەویـــش بەهـــۆی بەکارهێنـــانی جۆرەهـــا دەرمــــان و حەب و دەرزی کە زیــــان و گیروگرفتـــــی زۆری بەدواوەیە ، یـــان بە کەم کـــردنەوەی ژەمـــی خـــواردن (رێجـــیم)٠ هەڵـــبەتە ئەم قەلەوی و کەمەر نـــاڕێکیە بـــۆ چەنـــد خاڵێـــک

دەگەڕێتەوە ، کە ئافرەتانی شارنشین دووچاری دەبن :-

١- کەم ڕۆیشتن و سستی و دانیشتن و خەوتنی زۆر •

٢- سەرماو گەرما نەچەشتن و پشووی زۆر •

٣- بەکارهێنانی مەکینەو ماتۆڕو ئامێری کارەبایی و ••• هتد بۆ ڕاپەڕاندنی کاروباری ناو ماڵ چ بۆ شیو لێنان یان جل شۆرین ، دەتوانین بڵێین ئافرەتانی شارنشین هێندە ماندوو نابێت وەکو ئافرەتانی دەرە شارنشین •

٤- ئافرەتـــانی شـــاری هـــاتوچووی هەمیشـــە یـــان بەســـەر ڕێگـــای ڕاســـتانی و قیرتـــاوو کۆنکریـــت ڕێـــژەو زیـــاتر بەهـــۆی تـــرومبێلان هاتوچوو دەکەن٠

کەچـــی ئافرەتـــانی دەرنشـــین ، ئەگەر ســـــەیریان بکەیـــــن ، بەدەگـــــمەن هەن ناوقەدیـــــان ئەســـتوورو قەڵەو بـــن ، بەبـــێ ئەوەی پەنـــا بـــبەنە بەر دەرمـــان نۆشـــین و لێـــدانی دەرزی و حەب خـــواردن٠ یـــان پەیـــڕەو کردنـــی یـــاری وەرزشـــی بـــۆ هەمـــان مەبەســـت٠ جـــا کە دەڵێـــین ئافرەتـــانی دەرنشـــین مەبەســـتمان ئەوانەی لە گونـــدو لادێ کـــان دەژیـــن یـــان خێڵەســـات و کـــۆچەرین ، بـــێ گومـــان ئەو ئافرەتـــانە هەمیشـــە لە جـــولانەوەو جموجـــۆڵ و هـــاتوچوو کـــارکردن دان ، چوســـت و چالاکن خواردنیشـیان زۆرتـر دەوەسـتێتە سـەر ڕووەک و ســـەوزەو میوەجـــات کە هەمـــوو جـــۆرە ڤیتـــامینێکی

تیـــایە ، هەروەهـــا یـــاری وەرزشـــی سروشـــتیانەی ناڕاســـتەوخۆ دەکەن ، بـــۆ نمـــوونە کـــاتێ ئـــافرەتێکی دەرەشار(مانگا - مەڕ – بـزن) یـان هەر ئـاژەڵێکی تـر دەدۆشـــــــێ هەردوو دەســـــــتەکانی دەکەونە گەڕ ، پەنجەکـــانی دەجـــولێنەوە ، یـــان وەختـــێ بە دوو دەســـتان مەشـــکە دەژەنـــێ لێـــرانەش دا بازووەکـــانی بەهێـــز دەکـــاو ماســـولکەکانی خـــوێنی تیـــا دەگەڕێ ، هەروەهـــا لەنـــاو قەدەوە دەچەمێـــتەوە ڕاســـت دەبێـــتەوە کە لەم حـــالەتەش بـــۆ قەد بـــاڵا ڕێکـــی ئەم جـــۆرە وەرزشە سروشـتیە ناڕاسـتەوخۆیە ڕۆڵـی خـۆی دەبینـێ ، ئەمەو بگـــرە بێســـتان و ڕەز ڕنـــین و بژارکـــردن بە دەولکان ئاو لە بیـر ڕاکێشـان گـۆزە خسـتنە سەرشـان ســـاوەر کـــوتینەوەو دروێـــنەو تێـــرگ بە کۆڵـــدادان کە کـــۆرپەی ســـاوای تیـــایە بە ســـەعاتەڕێ و ڕۆژەڕێ ڕۆیشـــتن و هەوار تێـــک نـــان و دامەزرانـــدنەوەی بە سواری وڵاخان و دەستاڕ بادان و ••• هتد•

(شـــلێر مســـتەفا ، گۆڤـــاری تەندروســـتی و کـــۆمەڵ ، ژمارە ٨ – ٢٢ ، ١٩٩٠)

بۆچی مووی چڕو زەوەند لەسەر ڕوومەت و چەناگەو بەرزایی سنگی ئافرەت سەرهەڵدەدات ؟

هەنـــدێ ئـــافرەت بەدەســـت دەرچـــوونی مـــوویچڕو زەوەنـــدەوە لەســـەر ڕوومەت و چەنـــاگەو بەرزایـــی ســـنگەوە دەنـــاڵێنن هـــۆی ئەمە چـــی یەو چـــۆن ئافرەتـــان دەتـــوانن لێـــی ڕزگـــار بـــن ؟ دەرچـــوونی مـــووی چـــڕو زەوەنـــد لە لەش و چەنـــاگەو ڕوومەت و شـــوێنانی تـــری ئـــافرەت نیشـــانەی کەم مێیایەتی نی یە٠

گرنــگ تــرین هــۆ کە دەبێــتە هــۆی ئەم دیــاردەیە ڕەچەڵەکـــی یە •• لەوانەیە لە چەنـــد پشـــتێکەوە هاتبێت نەک یەکسەر لە دایک و باوکەوە•

یـــان لە بەکارهێنـــانی خـــواردنی چەنـــد دەرمـــانێکەوە هاتبێـــت بـــۆ چارەســـەری هەنـــدێ نەخۆشـــی کەچـــی دەبێــتە هــۆی زیــاد بــوونی مــوو بە تـــایبەتی ئەو دەرمانـــانەی کە کـــورتزۆن و هارمۆناتی تێدایە•

بۆ چارەسەر کردنی ئەم دیاردەیە :

*دەبێــت لەو دەرمانـــانە بکـــۆڵرێتەوە کە ئافرەتـــان بـــۆ چارەســـەری نەخۆشـــی بەکاریـــان هێنـــاوە لەوانەیە ئەم دەرمانانە بووبنە هۆی ئەم کارە•

*ئەگەر دیـــاردەی نەخۆشـــی یەکە کەم بـــوو ئـــافرەتەکە خـــۆی دەتوانێـــت ئۆکســـجین بەکـــاربهێنێ بـــۆئەوەی ڕەنگـــی مـــووەکە زەرد بکات ، هەتا زۆر پێوەی دیار نەبێت•

*ئەگەر هـــاتوو مـــووەکە زۆر بـــوو ، ئـــافرەت پێـــی نـــارەحەت و بێـــزار بـــوو دەشـــێت بچێـــتە لای

نۆشـــداری تـــایبەتی شـــارەزا بـــۆ بەکارهێنـــانی دەرزی کارەبایی ، کە باشترین چارەسەرە•

*بە پێـــی زۆری و کەمـــی مـــووەکە چارەســـەرەکە بە کارەبـــا درێـــژە دەکێشـــێ ، جـــاری ئەوتـــۆ هەیە دەگاتە شەش مانگ ، یان یەک ساڵ•

*دەبێـــــت لەدوای چـــاک بـــوونەوەی پـــێ لە نۆشـــدار نەبـــڕێ ، چـــونکە ئەم نەخۆشـــی یە لەوانەیە ســـــەر هەڵ بـــداتەوەو پێویســـــتی بە چارەســـەرکردنی زوو بە زوو هەبێـــت •• (زینـــب حســـین ، گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ٤٨ - ٤٩ ، ١٩٩٢)

زیانی بۆیاخی قژ

مـــرۆڤ جۆرەهـــا شـــت بەکـــاردەهێنێ بـــۆ ئەوەی ڕوخســـاری جـــوانتر بـــێ ، یەکێـــک لەو شـــتانە بۆیـــاخی قـــژە ، هەرچەنـــدە ئێســـتا ئەم بۆیـــاخ کـــــردنە بـــــاوێتی ، بەڵام ئەمە لە هەمـــــوو شـــوێنێکی جیهـــانەوە لە کـــۆنەوە بەکـــارهێنراوە ، چـــونکە ژن و پیـــاو قـــژ ســـپی بـــوون بە نیشـــانەی تەمەنی زۆر دائەنێن •

کارگەکـــان ئەم هەمـــوو جـــۆرە ڕەنگـــانە ئەخەنە بەر دەســـــت ئەوە ئەزانـــــن کە ئـــافرەت زوو زوو ئـــارەزووی گـــۆڕینی ڕەنگـــی قژیـــان ئەکەن• بـــۆ ئەوەی پەیـــــڕەوی دڵـــــی ئـــافرەت بـــکەن لەم ســـەردەمەدا قـــازانجی پیشەســـازی بۆیـــاخی قـــژ ساڵی ئەگاتە سەدەها ملیۆن دینار •••

بۆیـــاخی قـــژ هەرچەنـــدە ئەو کەســـەی بەکـــاری ئەهێنـــێ دڵـــی بە گـــۆڕانی قـــژی خـــۆش ئەبـــێ ، بەڵام ئەبـــێ ئەوەش بزانـــێ لە پـــاڵی جوانیانـــدا مەترسیشـــیان هەیە ، چـــونکە بۆیـــاخ تەنیـــا هەر ڕەنـــگەکە نـــاگۆڕێ بەڵکـــو ١ ٪ ی ئەم بۆیـــاخە

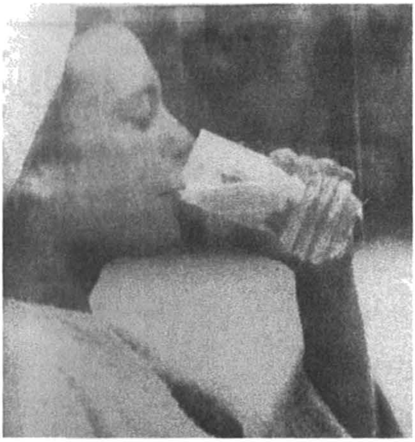
پێستی سەر ئەیمژێ و ئەچێتە ناو خوێنەکەوە٠

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی زانایانی ئەمریکاو ئەوروپا وا دەرئەکەوێ ئەو کەرەستانەی بۆیاخی قژیان لێ دروست ئەکرێ کار لە خەلیەکانی گیانی مرۆڤ ئەکات ، بەڵام ئەم کارتێ کردنە لە ڕەنگی زەردا کەمترە٠

(ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ٢٣٦ ، ١٩٧٦)

هەڵبژاردە

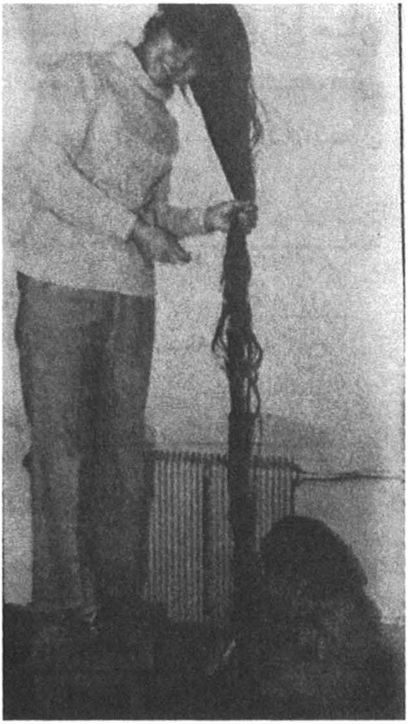
ئـــاو ••ســـــەوزایی و •• ڕووی نـــازداران ئـــاو ••
ســـــەرچاوەی ژیـــان و تەندروســـــتی و جـــوانی
لەســـــەدا (۷۲)ی ســـــەرزەمینی گرتـــــۆتەوەو
لەسەدا (٦۷)ی وەزنی لەشمانە ••
کەســێک وەزنـــی ٦٥ کیلـــۆگرام بـــێ (٤۳) کیلـــۆ



ئـــاو لە لەشـــیایەتی
!! مـــــــرۆڤ هەر
لەســـــــەرەتای
ژیـــانیەوە بـــایەخ و
گرنگـــــی ئـــاوی
زانیـــوە •• بـــۆیە
وتـــــــــــراوە
بەخـــــــتەوەری ••
لە ئـــاوو ســـــــەوزایی و ڕووی نـــــازدارایە ••
ســـــەوزایی و ڕووی نـــازداریش بە ئـــاوی ســـازگار
دەبێ ••
سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری

جوانی قژ

کاتێ لەیەکێ لەپسپۆڕەکانی جوانییان پرسی گرنگ ترین شت کەئافرەت گوێی پێ بدات وتی : قژیەتی•



بەدەگـــمەن دەبینـــین ئافرەت تووشی کەچەڵی بێت ، بەڵام پرچـی کەم دەبێتەوە• هۆی ئەمەش بـۆ هۆرمۆنـاتی ئـافرەت دەگەڕێتەوە•

مـــــــرۆڤ ڕۆژی (٤٥) داوەمــــووی لەســـەری هەڵ دەوەرێ لەهەندێ کەس دەگـاتە (٦٠)داوەمـــوو ، بەڵام لەبەرئەوەی پێستی سەر (١٢٥٠٠٠) داوەمـووی پێـــوەیە ئەو مـــوو هەڵوەرینە بەزیانێکی وا دانانرێت•

کل

هەروەک ئەزانین کل بۆ لەچاوکردن بەکارهاتووە•

بەتایبەتی بۆ ئافرەتان وە هەتا ڕێژەیەکی کەمیش لە پیاوان ئینجا بەڕای من دوو مەسەلەی سەرەکی هەن لە بەکارهێنانی کل بۆ ئەم مەبەستە•

(١) - مەسەلە (طبیە)کەیە•

(٢) - بۆ جوانی چاو ••

خۆ ئەگەر چاوێکیش ئاوی هەبێ و لێڵ خۆی بنوێنێ ئەوە بە کل تێکردن ئاوەکە چک دەکاو چاوی ڕوون دەبێتەوە •• بەڵێ ئافرەتی ئەمڕۆ بە چەندەها جۆر چاوی خۆی دەنەخشێنێ تاوەکە بەجوانترین شێوە خۆی بنوێنێ •• بەڵام مادەی کل مکیاجی چاوی ئافرەتی کورد بووە •• ! !

سەرچاوە : گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ ، ١٩٨٨

نەشتەری یا جوانکرنێ ددیتنا بوسوڵمانەتی دا

خـــودێ مەزن دقورئانـــا پیـــروزدا دبێژیـــت { یـا بنـی ادم خـذوا زینـتکم عنـد کـل مسـجد وکلـوا وشـربوا ولا تسـرفوا ان الـله لا یحـب المسـرفین } هەروەهـا پێغەمـبەر ژی سـلاڤێت خـودێ لسـەربێ دبێژیـت ((ان الـله جمیـل یحـب الجمـال)) • فقهـی بوسـرمانەتی جـوانی یـا ژنکـێ ب فەری زانـــی یە لەوا گەلەک تشـــتێت پـــێ جـوان دبـن بـو حەلال کـرینەو بـو زەلامـی حەرام کـــرینە وەکـــی حەریـــرو زێـــری هەروەکـــو پێغەمـبەری سـلاڤێت خـودێ لسـەر بـی ، گـوتی : ((حـرم لبـاس الحریـر والـذهب علـی ذکـور امتـی واحل لأناثهم)) •

حـوکمی بوسـولمانەتیی لسـەر نەشـتەرگەری ێـت جوان کردنێ دێ لسەر سێ خالا دابەش بیت :-

١- هەڤبەنـدی دگەل جوانکرنـا پیرتـێ سـەری ڤە یـا هەی چ یپێڤەکرنـێ یـان ژێڤەکرنـێ یـان چاندنێ •

٢- جوانکرنا لەشی ب رەنگا و نیشنا •

٣- گوهورینا ئەندامێت لەشی پشکا ئێکێ •

مـــالکی دبێـــژن پشـــکا ئێکـــێ حەرامە ، ئەوا هەڤبەنـــدی دگەل جوانکرنـــا پیرنـــێ ســـەرێ ڤەهەی چ بپێڤەکرنـــێ یـــان ژێڤەکرنـــێ یـــان چانـــدنێ چونکـــو چێکرنـــا خـــودێ دگهـــورن لســـەر ڤان گروڤا :-

١- ئایەتـــا پیـــروز { ولاضـــلنهم ولامنیـــنهم ولامـــرنهم فلیبـــتکن اذان الانعـــام ولأمـــرنهم فلیغیـرن خلـق الـله ومـن یتخـذ الشـیطان ولیـا مـن دون الله فقد خسر خسرانا مبینا }

٢- حەدیثـــا پێغەمـــبەری ســـلاڤێت خـــودێ لســـەربن ((لعـــن الـــله الواشـــمات والمستوشـــمات والنامصـــات والمتنمصـــات المتفلجـــات للحســـن المغیرات خلق الله))•

لـێ جمهـور الفقهـاء دبێـژن ئایەتـا پیـروز بەحسـێ دوریکرنـا گوهێـت کەوالـی دکەت و حەدیـث ژی یـا هـاتی بـو خـوە دویـر ئێخسـتنێ ژ دەق چێکرنێ حەفاف کرنێ و ددان ژێکفڕکرنێ•

ددیتنـا جمهـوری دورسـتترە و دبێـژن ئەگەر ژێ ڤەشـارتنا ((تـدلیس)) لـدویف حەدیثـا بـوری هەکە ئەگەر ژ دویـر ئێخسـتنێ ژ مـوی درێـژ

کرنـــێ ڤەشـــارتن بیـــت ئەڤ حکمێـــت خـــارێ یـــت لسەر هەین :-

١- ئەگەر ئەو پـــویرتێ بکـــار ئینـــان بـــو درێـــژ کرنـــا پـــویرتێ ســـەری یـــێ مرۆڤـــا بیـــت یـــێ حەرامە ژ بەرکـــو ڤەشـــارتنەو نابیـــت مفـــا ژ پـــویرتێ مروڤـــا بێـــتە وەرگـــرتن ژبەر بهـــایێ مرۆڤینـــــی یـــــا مرووڤـــی• داکـــو ئەنـــدامێت لەشـــێ مرۆڤـــێ نەبـــنە تشـــتەکێ بازرگـــانێی لســـــەر ڤـــێ چەنـــدێ ((بـــاروکە)) یـــێ حەرامە گەر ژپـــویرتێ مروڤـــا هاتبیتە چێکرن•

٢- گەر ژنکـــێ پـــویرتێ ســـەرێ خـــوە درێـــژ کـــر ب هنـــدە پـــویرتێ دی یـــێ وەکـــی یـــێ وێ بیـــت دەمـــێ ئێـــک ببینیـــت یـــا ژویـــڤە پـــویرتێ ســـەرێ یـــێ وێ حەرامە• چ هـــری بیـــت یـــان مـــوی بیـــت یـــان دەزیێـــت دەســـتکردی بیـــت• لڤێـــرێ ڤەشـــارتن پەیـــدا بـــوو ڤێجـــا بـــاروکێ دەزیێـــت دەستکردی ژی حەرامە•

٣- گەر ژنکـــێ پرچـــا خـــوە درێـــژ کـــر ب هنـــدە پـــویرتێ دی یـــێ نەوەکـــی یـــێ وێ• هەرکەســـی

ببینیـــت بزانیـــت نە پـــویرتێ ســـەرێ وێ یە نە حەرامە•

١- گەر ژنکـــێ هنـــدە چیراڤێســـکێت هەمـــی رەنـــگ کـــو یـــێ دیـــار بیـــت نە ژ پرچـــا وێ یە بپرچـــا خـــوە ڤەکرت نە حەرامە•

٢- کورت کرنا پرچا ژنکێ

گەر ژنکـــێ پرچـــا خـــوە گەلەک کـــورت کـــر فقهـــأ دبێـــژن مەکـــروهەو هنـــدەکێت دی دبێـــژن حەرامە ژبەرکە چاڤ لێکرنا زەلامایە•

٣- القـــزع - ئەوە هنـــدەکی ژ پرچـــێ ب تراشـــن و هنـــدەکێ بهـــێلن (مەکـــروهە) گەر بـــۆ دەرمـــان کرنـــێ نەبیـــت ، ژبەرکـــو پێغەمـــبەری (ســـلاڤێت خـــودێ لســـەربن) عـــن ابـــن عمـــر رضـــی الـــلە عنهمـــا قـــال : ((نهـــی رســـول الـــلە - صـــلی الـــلە علـــیە وســـلم - عـــن القـــزع))• نەهیـــا بســـرمانا یـــا ژ هنـــدێ کـــری• مرۆڤێـــت نیـــاز خـــراپ و رەبەنێـــت فەلا وە دکـــــر• ئەڤە ژی نەبێـــــتە چـــــاڤ لێکرنـــــا ڤان توخمە مروڤا•

٤- هلکێشـــانا موییـــت ســـپی - هەمـــی فقهـــأ دبێـــژن مەکـــروهە موییـــت ســـپی ژ ســـەرو ریهـــا بێـــنە

هلکێشـــان گروڤـــێ وان ژی حەدیثـــا پێغەمـــبەری یە (ســـلاڤێت خـــودێ لســـەربن) - ((لا تنتفـــوا الشـــیب مـــا مـــن مسـلم یشـیب شـیبة فـــی الاسـلام الا کانـــت له نـــورا یـــوم القیامـــة)) • دێمـــێ مرۆڤـــی پـــێ تێـــتە گوهـــورین و ڤەشـــارتن و خاپانـــدن یـــا تێدا هەی•

٥- حەفـــاف کـــرن :- مـــوی هلکێشـــانە ژ روی چ ژن چ مێـــــر• ئەڤە ژی حەرامە لـــــدویڤ حەدیثـــــا پێغەمـــــبەری - ســـــلاڤێت خـــــودێ لســـــەربن - ((لعـــــن الـــــله الواشـــــمات والمستوشـــــمات والنامصـــات والمتنصـــمات والمتفلجـــات للحســـن المغیرات خلق الله))•

لـــێ فقهـــأ نە دگەل ئـــێکن لســـەر حەفـــاف کرنـــا حەرام ، ابـــو حنـــیفەو هەڤالێـــت وی هنـــدەک ژ حەنبەلی دبێژن :-

حەفـــاف کرنـــا حەرام ئەوە ژنـــک خـــوە حەفـــاف کەت بـــۆ دەرکەتنـــێ و دا خەلـــک بیبینێـــت• گەر بۆ مێرێ خوە وە بکەت چ تێدا نینە•

شـــافعی و هەڤالێـــت وی دبێـــژن حەفـــاف کرنـــا حەرام ئەوە بریـــا هنـــدە زراف کەن وەکـــی کڤـــانێ

لێبـــێن• هەروەســا ژنــک خــوە حەفــاف کەت بێـــی دەســـتویریا مێـــرێ خـــوە• لســـەر دیتنـــا شـــافعی گەر ب دەســـــتویریا مێــــرێ وێ بیـــت دروســـــتە چنکـــو مەرەمـــا وێ ئەوە خـــوە بـــو وی جـــان کەت•

مـــالکی دبێـــژن حەفـــاف کـــرن حەرامە ب چ رەنگێ بیت ژبەرکو چێکرنا خودێ دگهورن•

لـــێ یـــا ژ هەمیـــا دورســـتتر حەفـــاف کرنـــا حەرام ئەوە بـــری هنـــد بێـــنە زراڤ کـــرن وەکـــی کڤـــانێ لـــێ بـــێن• گەر موییـــت زێـــدە ژێ بێـــنە هلکێشـــان چ تێـــدا نیـــنە• لســـەر ڤـــێ چەنـــدێ ئەڤ ســـێ خالە بەرچاڤ دبن :-

١- هلکێشـــا موییـــت ریهـــاو ســـمبێلا بـــۆ ژنکـــێ دورســـــتە گەر لێهـــاتن و نـــابیتە ژ حەفـــاف کرنـــا حەرام بەلکـــو وەکـــی کێماســـیەتێ یە دبێـــت بێـــتە دورست کرن•

٢- دورســـت کرنـــا بریـــا بهلکێشـــانا موییـــت زێـــدە دورســـــتە چنکـــو چ ڤەشـــارتن و خاپانـــدن تێـــدا نینە•

•حوکمێ چاندنا پرچێ - چارەکرنا مویێ سەری ب کارەکێ نەشتەرگەری بۆ زڤراندنا مویێ وەریای دورستە چونکو چ ڤەشارتن تێدا نینە بەلکو زڤراندنە بۆ چێکرنا خودێ مرۆڤ پێ چێکری•

•حوکمی نەهێلانا موییێت سپی ژبەر دو ئەگەرا موی سپی دبن

١ - خورستی - ئەو ژی ژبەر بناف سال ڤەچوونێ•

ب - ئەنجامی هندە نەخۆشیایە• موییێت سپی بوین ژبەر پیربوونێ نابێت بێنە هلکێشان ژبەرکو چێکرنا خودێ ڤەدشێرن• بەلێ ئەگەر موییێت سپی لسەرێ زارویەکی یان گەنجەکی هاتن دورستە بێتە چارەکردن چنکو چ ڤەشارتن تێدا نینە•

(نفسینا : د • محمد عثمان شبیر ، وەرگێرانا : نایف میکائیل طاهر ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٠٣١ ، ١٩٨٨)

خاڵ

خاڵ بریتی یە لە زیادە گۆشتێ لە خانەی (میلانین)ەوە سەر هەڵ ئەدەن ئەشێ مرۆڤ سەدان خاڵ لەسەر پێستی هەبێت ، بەڵام ئەم خاڵانەو پەلەی ڕەنگاوی هیچ ترسێکیان نی یەو گرنگ نین ، ئەوەندە نەبێ ، گەر لە دەم و چاودابێ و گەورەبن بەتایبەتی لە ئافرەت دا ، حەز ئەکەن لاببرێ بۆ جوانکاری و لە پیاودا لەوانەیە ڕێ لە ڕیش تاشین بگرێ بریندار بێ و خوێنی لێ بێ و هەردەم لە کولانەوە دابێ لەم کاتەدا باشتر وایە لاببرێ٠

سەرچاوە : گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ ، ژمارە ٥ ، ١٩٨٩

خەنە بۆ جوانی و شادی و چارەسەرکردنە

ناوی زانستی خەنە (لاوسۆینا)یە ، پەلکەکەی

وشک دەکرێتەوە ئینجا دەخرێتە نێو کیسێکی خام و لە بازاڕدا دەفرۆشرێت• نرخەکەشی بەپێی جۆری باشی و خراپی دەست نیشان دەکرێ• باشترین جۆری خەنە لای ئێمە دوو (جووت) برایە یا مل خوارە کە ڕەنگەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە•

خەنە بۆ دوو مەبەستی سەرەکی بەکار دەهێنرێ :-

١- جوانی و شادی :

بە گشتی ئاوو خەنە تێکەڵ دەکرێ بۆ ئەوەی قژی جوان و بریقەدار بێ و بە باشی خەنەکە بیگرێت ، ئەوا خەنەکە هەر لە بەیانی یەوە

دەگیـــرێتەوە تـــا نیـــوەڕۆ یـــاخود ئێـــوارە دەهێڵـــدرێتەوە ئینجـــا لە ســـەرو پـــێ و دەســـتیان دەنـــێن بـــۆ دەســـت نـــاولەپ و ســـەر پەنـــجە ، ئەوا نەخشـــی هەیـــڤ و ڕۆژو نەخشـــی تـــریش دەکێشـــن و بە پەڕۆیەک تـــا بەیـــانی دەیپێچـــنەوە ، ئینجـــا دەشـــۆردرێ ئەگەر بـــۆ چەنـــد جارێـــک خەنەی لـــێ ی نـــرایەوە یـــان چەنـــد کەســـانێک لەســـەری بنـــێن ، ئەوا پـــێ ی دەوترێـــت (خەنەبەندان)•

٢- چارەسەرکردن :-

زۆر ئـــافرەت هەر لە منـــاڵی یەوە بە خەنە ڕاهـــاتوون ، هەرکە تووشـــی ســـەر ئێشـــەیەک دەبـــن دەبـــێ تـــۆزێکی لەســـەر نـــێن• کاســـبکارانیش کە دەســـتیان بە چیمەنتـــۆ دادەمـــاڵێ ئەوا خەنەی لـــێ دەنـــێن ، یـــا ئەگەر نێـــوانی پەنـــجە یـــان پـــێ یـــان قەڵەشـــا خەنەی وشکی پێوەر دەکەن•

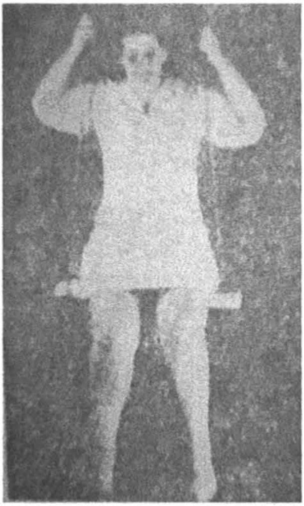
(طـــارق جمبـــاز ، گۆڤـــاری تەندروســـتی و کـــۆمەڵ ، ١٩٨٩)

خەنە چـوار سـەعات بەسـەری هەر ئافرەتێـک بمێنێـتەوە پێسـتی سـەری لە هەمـوو میکرۆبێـک پـاک دەکـاتەوە• خەنە بـۆیەکی سروشـتی یە هـیچ زیـانی نـی یە ، بەڵام ئەو بۆیـانەی ئێسـتا بەکـاردێن هەموویـان زیـان بەخشـن ، چـونکە لە کەرستەی کیمیاوی پێکهاتوون•

با پێستەکەت نەسووتێت

میکـــال سمیشـــی پزیشـــکی ئینگلیـــز ژنـــان لە خـــۆدانە بەر هەتـــاو وریـــا دەکـــاتەوە دەڵـــێ زۆر ژن بـــۆ ئەوەی ڕەنگـــی پێســـتیان تـــووج ڕەنـــگ یـــان ســـەوزە ڕەنـــگ بێـــت بە ڕووتـــی لەبەر هەتـــاو لێـــی ڕادەکشـــێن ، ئەمەش زیـــانی هەیە ، چـــونکە تیشـــکی هەتـــاو ســـێ جـــۆرە ، لە هەمـــووان مەترســـیدارتر ئەوەیـــانە ڕەنگـــی پێســـت ســـوور هەڵـــدەگەڕێنێ و دەیکـــا بە تـــووج ڕەنـــگ ، کەوا (بـــۆیە - شـــانەکانی) پێســـت دەورووژێنـــێ و دەیگەیەنێـــتە ڕاددەی ســـووتان• ســـەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین

جۆلانە



جـۆلانە چـاكترین هـۆی كەم كـــــردنەوەی قەڵەوی یە وە دوای چەنـــد تـــاقی كردنەوەیەكـــی ســـەركەوتوانە شـــارەزایانی جـــوان كـــردن لە پـــاریس گەیشـــتوونەتە ئەوەی كە بەهۆی جـۆلانەوە ئەتـوانرێ قەڵەوی لەش كەم بكرێتەوە• ئەوەی شـــایانی باســـە بـــۆ ســـەلماندنی بەســـوودی ئەم تـــاقی كـــردنەوەیە ئافرەتێـــك لە مـــاوەی ٣ مانگـــدا ٢٠ كیلـــۆی لە قەڵەوی خـــۆی كەم كـــردۆتەوە• ئـــافرەتەكە هەمـــوو بەیـــانیەك بـــۆ مـــاوەی یەك ســـەعات لەســـەر جـــۆلانە كـــاتی بەســـەربردووە• ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوكاری ، ژمارە ٢٠٤ ، ١٩٧٤

ددانی بێ کەڵک : نوێ کردنەوەو گۆڕینیان

نـــــوێ کـــــردنەوەی ددان و چـــــاککردنەوەی لەکـــۆنەوە بـــاو بـــووە• نـــوێ کـــردنەوەو گـــۆڕینی ددان کـــارێکی پێویســـــتە لە جیـــــاتی ددانە نەخۆشـــەکە ، چـــونکە ددانـــی بـــێ کەڵـــک و نەخـــۆش ســـێ گیروگرفتـــی ســـەرەکی لـــێ دروست دەبێ کە ئەمانەن :

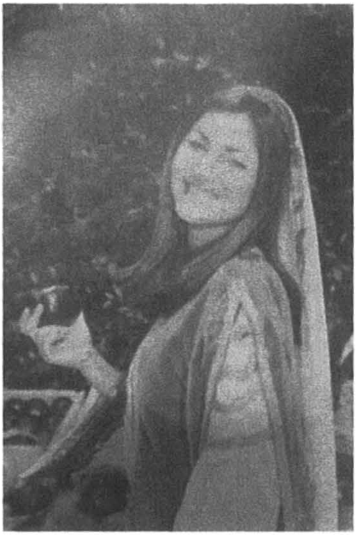
١- ڕواڵەت و جـــوانی و زەردەخەنە ، بەتـــایبەتی گەر ددانەکانی پێشەوەبن•

٢- جـــوین و هـــاڕینی خـــواردن بەشـــێوەیەکی چاک بەتایبەتی ددانەکانی دوواوە•

٣- قســـەکردنی تەواو بەکارهێنـــانی وشـــەو پیـــت بەتەواوی•

لەوانەیە زۆر جـــاریش نەمـــانی ئەو ددانـــانەو کەم بـــایەخ پێـــدانی ببێـــتە هـــۆی خواربـــوونی ددانە نزیکەکـــانی تەنیشـــت• (شـــەرمین احمـــد ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٩١)

ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان جوانی و خواردەمەنیدا ؟



جـــوانی مـــرۆڤ لە ئەنجـــامی خـــواردنی هەنـــدێ خـــواردن یـــان نەخـــواردنی هەنـــدێکی دی نـــیە بەڵکـــو شـــتەکە وراســـی یە واتە مـــرۆڤ لەدایـــک ئەبـــێ و هەمـــوو جـــوانی و ناشـــیرینیەکی لەگەڵـــدایە چەشـــنی خـــواردن وەک هەنـــدێک ئەڵـــێن هـــیچ پەیوەنـــدیەکی بە جـــوانیەوە نـــیە تەنیـــا ئەوە نەبـــێ هەنـــدێ خـــواردن پێویســـتە وەک ڤیتـــامینی چـــونکە بەکەڵـــکە بـــۆ لەش بە تـــایبەتی ڤیتـــامین ســـی و هەنـــدێکی دی بـــۆ جـــوانی لەشـــی ٠٠ ئەوانەی پرچیـــان ڕەشـــەو ئەســـمەرن بەزۆری پێســـتی لەشـــیان چەورایـــی پێـــوە دیـــارەو زووتـــر تووشـــی زیـــپکەی دەم و چـــاو دەبـــن٠ ئەوانەی کە پێســـتی لەشـــیان ســـپیەو پرچیـــان زەردە زووتـــر تووشـــی وشـــکی پێســـت دەبـــن ٠٠ هـــیچ

دەرمانێکیش تا ئێستا نیە کە ڕەنگی پێستی لەش بگۆڕێ• ئەو داو دەرمانانەی بەکاریش ئەهێنرێ بۆ هەندێ شت باشە وەک نەرم کردنی پێست و پاک کردنەوەی ئەمانە کارێکی کەم ئەکاتە سەر پێست و بە جوانتر پیشانی ئەدا بەڵام گەر پرسیارێک بکەین ئایا ئەتوانین پیری و چرچی پێست بوەستێنین ئەڵێین نەخێرو زۆر ئافرەت پارەیەکی زۆر خەرج ئەکەن و بەدوای داو دەرماندا ئەگەڕێن بۆ ئەوەی نەهێڵێ زوو پیرییان پێوە دیار بێ بەڵام ئەمانە بێ سوودە هەندێ گۆڕانی سروشتی هەیە کە ڕووبەڕووی پێستی لەش دێ و گۆڕانی زەحمەتە هەندێ عەمەلیاتی نەشتەرگەری جوانی هەیە کە چرچ و لۆچی پێست کەم ئەکاتەوە ئەویش تا ئێستا بەزۆری بڵاو نەبۆتەوە• ڕەچاو کردنی هەندێ خاڵی گرنگ بۆ پاراستنی لەش و زاڵ بوون بەسەر قەڵەوی و ئاگاداری کردنی پێستی لەش لە سەرماو گەرماو هەتاوی زۆر گەرم سوودی بۆ لەش هەیە•
سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٨٨٥ ، ١٩٩٤

لە لوتکەی جوانی و ڕێک و پێکی دا لە ڕۆژانی سک پڕی دا

خوشـــکی بەڕێـــز ••• زگ پـــڕی خۆشـــترین مـــاوەی ئـــافرەتە ، لەوانەیە ببێـــتە ئەو مـــاوەیەی کە ئـــافرەت بگـــاتە لـــوتکەی جـــوانی یەوە •• چاوەکـــانی گەش دەبێـــت و ڕوومەتـــی ڕەنگێکـــی

ســوور گــوڵی پێــوە دەنیشــێت و ئەو چــرچ و لــۆچە وردانەی ســـەرو چـــاوی کەم دەبێـــتەوەو قەوارەی لاشـــەی پـــڕ دەبێـــتەوە ، بەڵام لەوانەیشـــە نـــافرەتی زگ پڕتووشـــی هەنـــدێ گیروگرفـــت ببێت ••

خوشکی ئازیز : ئەوەی ئاشکرایە ، پێش هەموو شتێک قورساییت دەگۆڕێت ، لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری خۆت بیت و لە قەلەوی خۆت دوور بخەیتەوە• هەروەها هەر چەند دەتوانیت لە شیرینی و چەوری و خواردنی زۆر چەور کەم بکەوەو هەر چەند لە تواناتدایە بایەخ بدەرە ڤیتامینات واتە میوەو سەوزەو گۆشتی برژاو ••

ئەمانە تێکڕا هەر ئەوە نییە کە سوودی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لە قەڵەوی ڕزگارت بکات ، بەڵکو دەبێتە هۆی ئاسان بوونی منداڵ هێنانت•

سەرەڕای ئەوەش بڕبڕەی پشتیش هەندێک دەچەمێتەوە بەپێی هەندێ مەشق کردنی سووکەوە بڕبڕەکە هەندێک ڕاست دەبێتەوە•

نینۆکەکانیشت کالسیۆمی کەم دەبێتەوە •• لەبەر ئەوە پێویستت بە شیر خواردن هەیە لەگەڵ هەندێ میوەو سەوزە•

خوشکی بەڕێز : لەم ماوەیەدا شتی تازە پەیدا بووە ئەوەش کە دەرمانی ئارایشتی و

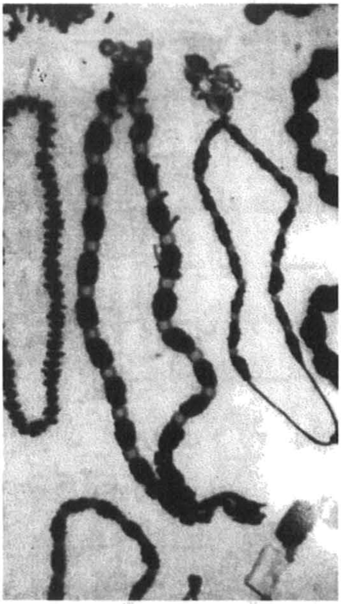
جوانی سروشتی سەرو چاو دەگۆڕێت چونکە ئارایشتی دەستکردە لەگەڵ ڕەنگی دەمو چاوت نایەت و ڕەنگی پێستی سەرو چاوت دەگۆڕێت لەبەر ئەوە پێویستە ئارایشتەکەش بگۆڕێت بۆ ئەوەی لەگەڵ پێستی تازەت دا بگونجێت•

بەڵام پێویستە لە ماوەی زگ پڕی دا ڕێک و پێکی و جوانی خۆت تێک نەدەیت و •• کراسی بەرین بپۆشی بۆ ئەوەی نەنووسێت بە زگت و جوانی لاشەت تێک بدات و سەرەڕای ئەوەش گەورەیی و زلی زگت دەشارێتەوە•

خوشکی هێژا

پێویستە ئاگاداری ئەم هەموو ئامۆژگاری یانە ببیت بۆ ئەوەی بگەیتە لوتکەی جوانی لەگەڵ لوتکەی ڕێک و پێکی دا لە ڕۆژانی زگ پڕی دا• (زینب ، حسین ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ٩٩٥ ، ١٩٨٨)

بەکارهێنانی مێخەک بۆ بۆن خۆشی و خۆ ڕازاندنەوە



مێخەک جۆرە گوڵێکی زۆر بۆن خۆشە ، لقەکانی باریک و درێژن ، گوڵی سوور ، یان سپی یان وەنەوشەیی دەگرێ ، بۆ جوانی لە باخچەکاندا دەیچێنن ، خونچە گوڵەکانی دەچنن و لەبەر ڕۆژ وشکی دەکەنەوەو لە بازاڕدا دەیفرۆشن• لە کوردەواری دا بەتایبەتی لە گوندو لادێکاندا گەلێ سوودی لێ بینراوە لەوانە :

یەکەم : بۆ دەرمانگەری : خواردنی مێخەک بۆ زک ئێشە بە کەڵکە• دانەیەک مێخەک دەکرێ بە دوو لەتەوە ، یان دەیهاڕن و دەنرێتە سەر ددانی ئێشاو ، بەمە ئازارەکەی

دەشـــکێ ، یـــان گـــوڵەکەی بە تەڕی دەخـــرێتە ســـەر کلـــۆری ددانەکە• ژنـــان کە گـــوێی کیژۆڵەکانیـــان بـــۆ گـــوارە کـــون دەکەن دەس بەجـــێ دانەیەک مێخەکـــی تـــێ دەخەن بـــۆ ئەوەی بـــرینەکەی تەشـــەنە نەکـــات ، ئەو مێخەکە بۆ چەند ڕۆژێ دەهێڵنەوە•

ژنـان لا گـوێلێ ، یـان پـڕ بە پیـاڵەیەک لە قاپێـک دا دەخوســـێن لە ئاکـــام دا بە ئـــاوەکەی خەنە دەگـــرنەوەو لە ســـەرو قژیـــان دەگـــرن بـــۆ بەهێـــز کردنـــی قـــژی پێســـتی ســـەر• مـــێخەک و ڕازیـــانەو زەنجەفیـل و هەویـــنج و زورمیـــات و خـــونچە گـــوڵ و تـــێکەڵ دەکـــرێن و پێـــی دەڵـــێن (حەوت دەرمـــانە) ، ئینجـــا لەگەڵ ئـــاودا ئەدرێ بەو منـاڵانەی کە تووشـــی نەخۆشـــی بـــۆن بـــوون ئەمە ڕۆژی دوو جار لە مەمەیا دەدرێ بە نەخۆش•

دووەم : بـــۆ بـــۆن خۆشـــی و خـــۆ ڕازانـــدنەوە :-

کـــچە لاوەکـــان و ژنە تەڕپۆشـــەکان بـــۆ بـــۆن خۆشـــی خۆیـــان فەریـــکە نارنجێـــک دەهێـــنن و مـــــێخەک ڕێـــــژی دەکەن ، بە زۆری قەوارەی نـــارنجەکە ئەوەنـــدەی شـــەمامەیەکە ، ئەمە لە

بوخچەدا دادەنێن بۆ ئەوەی بۆنی کەل و پەلەکانیان خۆش بێت ، یان لە گیرفاندا دەیپارێزن ، هەروەها بە دیاری پێشکەشی خۆشەویستەکانیشیان دەکەن •
ژنان بڕێ مێخەک لەگەڵ کوژەکەیەک یان مورووویەکی شین دا دەکەن بە دەزوویەکەوە ، بۆ بۆن خۆشی بەهۆی دەرزیلەوە لە ژێر سوخمە یان کەواوە دەیکەن بە قەدی خۆیاندا ، کوژەکە یان مورووە شینەکە بۆ چاوە زارە•
ژنان لە لای عەتار ، یان دێوەرە مێخەک دەکڕن و لەگەڵ زێڕ یان زیو یان مورووویەکی ڕەنگداری جوان بە دەرزی و دەزوو بە شێوازێکی جوانی هونەری دەهۆننەوەو دەیکەن بە ملوانکەو پێ ی دەڵێن (مێخەک بەند) ، لەگەڵ جل و بەرگی کوردی دا لە ملی دەکەن و خۆیانیان پێ دەڕازێننەوە• جا هەرچەندە مێخەک بەندەکە لە ڕێی سەراو تەڕ بێ ، یان شێ وەر بگرێ چ بە هۆی ئارەقەی گەردن و بەر سینگ و مەمکۆڵانی چ بە هۆی جەڕەو کوندە ئاوی سەر شان و کۆڵی

ئەو زیـاتر بـۆنی خـۆش دەبـێ بـۆیە مرۆڤـی کـورد لە نێـرو مـێ زۆر ئارەزوویـان لە بـۆنی مـێخەکە٠
سـەرچاوە : گۆڤـاری ڕەنگـین ، ژمـارە ١٦٢ ، ٢٠٠٢

پرچی زەرد نیشانەی مەترسی یە !

خـــــانمەکەم ••
پـــــێش ئەوەی
ڕەنگـــی پرچـــت لە
ڕەشـــەوە بکەیـــتە
ســـوور یـــان پرچـــی
ســـوورت بکەیـــتە
زەرد •• یـــــان
پرچـــــی ســـپی
بکەیـــــتە ڕەش

دەبـــێ پـــێش ئەنجـــام دانـــی ئەم ئیشـــە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەیت :

*بـــۆ ڕەنگـــی پرچـــت دەگۆڕیـــت ؟ ئایـــا هەســـت دەکەیت کە جوانتر بەدەر دەکەویت ؟ !

*ئایـــا حەز دەکەیـــت لاســـایی پرچـــی زەردی دراوسێکەتان بکەیت ؟ بۆ ؟

*ئایـــا ڕەنگـــی بۆیـــاغی قـــژت لەگەڵ ڕەنگـــی پێســـت و چـــاوو بـــاڵاو تەمەنـــت دەگونجێـــت ؟

خۆشەویســـتەکەم •• مـــۆدەی بۆیـــاغ کردنـــی پـــرچ ئێســـتا بـــاوەو بە ســـەختی دەتـــوانین جیـــاوازی

لە نێـــوان ئـــافرەتی قـــژ زەرد (ئاســـایی - دەســـت کـــرد) بکەیـــن ، دەبـــێ ئامۆژگـــاری و پرســـی لە دکتـــۆر بکەیـــن پـــێش بۆیـــاغ کردنـــی پرچـــت ، چـــونکە دوور نـــی یە لە ســـەرت دا هەو هەبێـــت و هەمـــوو ئەو بۆیاغـــانە کەرەســـتەی کیمیـــاوی تێـــدایەو کـــار لە پێســـتی ســـەرت دەکەن لەوانەشـــە تووشـــی شـــێرپەنجەت بـــکەن٠

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١١٨٥ ، ١٩٩٠

هەمیشە شۆخ و شەنگ بە

یەکێ لەوگیروفتانەی کە زۆر کەس دووچاری دەبن بوونی قژو مووی چەورە ، ئەمەش پیاوو ژن لە دەستی بێزارن بەڵام بە زۆری تووشی ئافرەت دەبێ و بە هۆی چوونە لای پزیشک و فەحس کردن هۆیەکانی بە دیار دەکەوێ ٠٠ بێ گومان ئەم حالەتەش بە زۆری لەو کەسانەیە کە لەوانەیە (خلایەکانی) لەشیان ئاڵۆزی تووش بووبێ یان لە کۆنەوە تووشی بووبێ بەتایبەت تێک چوونی ئیش و کاری هورمونات لە لەش دا چ بەهۆی کاری میراتی یان لە کاتی گەنجیدا بە نیسبەت کوڕو کچانەوە ٠٠

قــــژی چەور بە شوشـــــتن بەردەوام چــــارە نـــاکرێ و لەوانەیە زیـــاتر بـــێ• بــۆیە بە بـــاش دەزانـــرێ کە هەفـــتەی دوو جـــار قـــژی بشـــوات و ئاگـــاداری ئەم خاڵانە بێ•

١- شامپۆی وشک بەکار بێنێ•

٢- هەموو جۆرە شامپۆ بە پەسەند نازانرێ•

٣- چـــۆنیەتی شـــانە کـــردن و ڕێکخســـتنی قـــژی سەر بە ئەسپایی•

٤- نـــابێ لە خۆمـــانەوە مـــادەی کیمیـــاوی بـــۆ قـــژ بەکـــار بێـــنن• وە لە هەمـــان کاتـــدا لەوانەیە ئەم چەوری یەی قـــژی ســـەر چـــارە بکـــرێ بەهـــۆی بەکارهێنـــانی شـــامپۆو کـــرێم و پـــاک کـــردنەوەی کەزیەکـــان هەفـــتەی جارێـــک دوو جـــار وە ئەم حـــالەتەش بەنـــدە بە جـــۆریەتی قـــژو هەروەهـــا رادەی چەوری یەکەی• لە ڕۆژنـــــــــــــــامەی (هاوکاری) یەوە•

ئاگاداری نینۆکت بە !

نــــوێترین بیـــــروڕای پزیشــــکەکانی چـــاو ســـەبارەت ئالۆشـــی پێلـــوی چـــاو ئەوەیە ، پێلـــــوی چـــــاو بەهـــــۆی بـــــۆیەی نینـــــۆکەوە توشـــــی ئـــــالۆس و هەو کـــــردن ئەبێـــــت ، لەوانەیە یەکێـــــک ئەو پرســـیارە بکـــات ، ئەی بـــــــۆچی پەنجەکـــانی دەســـت توشـــی ئـــالۆش و تێـــبەر بـــون نابێـــــت ؟ وەڵامـــــی ئەو پرســـــیارە شـــــارەزاو پســــپۆرەکانی پــــاریس ئەڵــــێن ، لەبەر ئەوەی پێســـتی دەســـت ئەســـتور تـــرە لە هـــی پێلـــوی چـــاو لەبەر ئەوە بەرگەی ئەو ئالوشــــــە ئەگرێـــــــت و پێلـــــوی چـــــاو زۆر تەنـــــگ و ڕۆژی زیـــــاد لە ١٠ - ١٢ جـــــار هەڵـــــدەگلۆفرێت و بـــــۆیەکەی دەســـــتی

تێـــوە دەچێـــت کە ئەو بـــۆیەیەش چەنـــد جۆرێـــک داوو دەرمـــانی کیمیـــاگەری تێـــدایە ، بەو جـــۆرە پێلـــوی چـــاو ئـــالۆش دەکـــات ، لەبەر ئەوە هەرکە هەســـتت بە ســـوتانەوە یـــا خـــورانی پێلـــوی چـــاوت کـــرد تـــا ٣ - ٤ ڕۆژ بـــۆیەی نینـــۆک لە دەســـتت مەدەو بۆیەکەی پەنجەکانت پاک کەرەوە٠

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٣٣٢ ، ١٩٧٦

بگەڕێنەوە بۆ سروشت

پزیشـــــــــکێکی
بەریتانیـــــایی نـــــاودار
بـــــــانگێکی لە
ڕۆژنامەکانـــــا بـــــلاو
کـــــردەوە بـــــۆ بەکـــــار
نەهێنــــــــانی ئەو
ســــووراوو ســـــپیاوو
مــــــادە کیمیـــــاوی
یـــــانەی کە بــــۆ خــــۆ
جـــوان کـــردن بەکـــار
دەهێنـــــرێن و وتـــــی
باشـــــترین شـــــت
ئەوەیە بــــــــۆ ئەم
مەبەســـــتە گـــژو گیـــاو
ئەو مـــــاددانە بەکـــــار
بهێنــــین کە لەم شـــتە
سروشــــــتی یــــــانە
ئامادە دەکرێن •

یەکێ لەم گژو گیایانە " بابۆنگ " ە کە بۆ بەهێز بوون و نەرم کردنی قژ بەکار دەهێنرێ و " کل " بۆ پاراستنی جوانی چاوو نەرم کردنی پێڵو ، هەروەها گەڵای زەیتون کە لەگەڵ ڕۆنی زەیتوندا لە ئاوا بکوڵێنرێ و بۆ پاراستنی قژو نەکەوتنی و بەهێز کردنی بریقەی پێ ئەبەخشێ•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری / ١٨ / ١١ / ١٩٨٢

نەکەی ٠٠ بلێ ی با جارێ سکم نەبێ

کـــۆمەڵێ پزیشـــک ئەو بـــاوەڕە ڕەت دەکەنەوە کە لە نێـــوان تـــازە بـــووک و زاواکانـــا بـــڵاو دەبێـــتەوەو دەڵـــێن بـــا منـــاڵ بـــوون دوا بخەیـــن بـــۆ پـــاش ئەوەی تەمەنـــی ژنەکە دەبێـــتە سی ساڵان٠

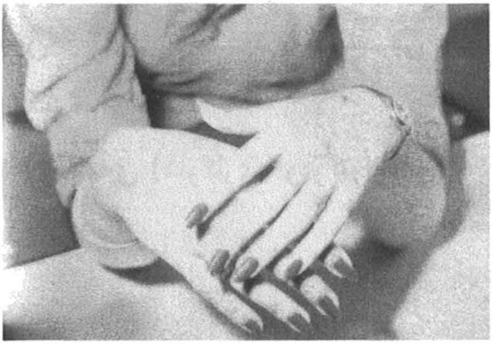
ئەم کـــــــــۆمەڵە گەیشـــــــتوونەتە ئەو ڕاســـــتی یەی کە ئەو ئافرەتـــانەی تەمەنیـــان لە ٣١ کەمتـــــرە زۆر بە شـــێوەیەکی ئاســـایی ســـکیان پـــڕ دەبـــێ بەڵام ئەوانەی تەمەنیـــــان لە نێـــــوان (٣١ - ٣٥) ســـاڵدایە لە ٦١ ٪ یـــان ســـکیان پـــڕ دەبـــێ و ئەوانەی تەمەنیـــان لەمە زیـــاترە لە ٥٤ ٪ یـــان سکیان دەبێ٠

ئەم پزیشـــکانە پـــاش ســـەیر کردنـــی بـــاری ٢٩٣١ ئـــافرەت کە تەمەنیـــان لە نێـــوان ١٧ - ٤٥ دایە گەیشـــــتنە ئەم ئەنجـــامەو دەڵـــێن نەکەن بیـــر لە منـــاڵ نەبـــون بـــکەنەوە یـــان دوای خەن کە ژن و مێـــرد بەخۆشـــی بـــژین بەڵام بـــۆ دوای ٣٠ تاوانی خۆتانە٠

لە ڕۆژنامەی (هاوکاری) وەرگیراوە٠

نینۆک و پەیوەندی بە نەخۆشیەوە

چەند لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەوە ئەسەلمێنێت کە پەیوەندیەکی گەورە لە نێوان گۆڕانکاری

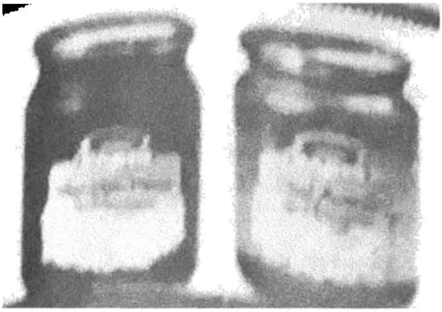


نینۆک و هەندێ نەخۆشی هەیە هەندێ لە زاناکان گەیشتوونە تە ئەو ئەنجامەی کە ئەڵێن هەرچ کەم و کوڕیەک لە خولی خوێندا بێت کار لە نینۆک ئەکات ئەمەش مانای کەم خۆراکی خوێن ئەگەیەنێت • لەم لێکۆڵینەوەیە دەرکەوتووە کە نینۆک لە کاتی نەخۆشیدا ئەستوورو زەرد ئەبێت هەروەها ئەم دیاردەیە پەیوەندی بە هەندێ نەخۆشی تریشەوە هەیە وەک نەخۆشی شەکرەو دڵ و ••• هتد • هەروەها بە بەردەوامی بەکارهێنانی بۆیەی نینۆکیش زیانی پێ ئەگەیەنێت • ئەوەی شیاوی باس

بێـــت کە نینـــۆکی پەنـــجەی دەســـت لە هەر هەفتەیەکـــدا بە ڕێـــژەی نـــۆ لە دەی ملـــم درێـــژ ئەبێـــت بەڵام نینـــۆکی پـــێ بەڕێـــژەی ســـێ لە دەی ملـــم درێـــژ ئەبێـــت٠ (فەریـــدە ، ڕۆژنـــامەی پاشکۆی عیراق ، ژمارە ١٤١ ، ١٩٩٠)

هەنگوین

هەروەک زانـــــراوە کە هەنگـــوین خـــــۆراکێکی زۆر سوودبەخشـــــە بـــــۆ تەندروســـــتی مـــــرۆڤ بـــــۆ چەنـــــدەها نەخۆشــــی باشـــــە خــــوای گەورە لە یەکێـــــــــک لە ئایەتەکـــــــانی ســـــورەتی (النحـــــل) دەفەرمـــــــوێ :



{شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس}

واتە هەنگـــــوین خـــــۆراکێکی هەمەڕەنـــــگە کە چارەسەری چەندەها نەخۆشی مرۆڤ دەکات•

ئەم خۆراکە کارێکی چاکی هەیە بۆ لەش•

•زۆربـــوونی ئـــارەزووی خـــواردن (زیـــادة الشـــهیأ)
وە نەهێشتنی هێلنج دان و ڕشانەوە•

•بەهێزکردن و گەشەکردنی منداڵ •

•بەهێزکردنـــــی کۆئەنـــــدامیّ زاوزیّ لە ئـــــافرەت و پیاودا •

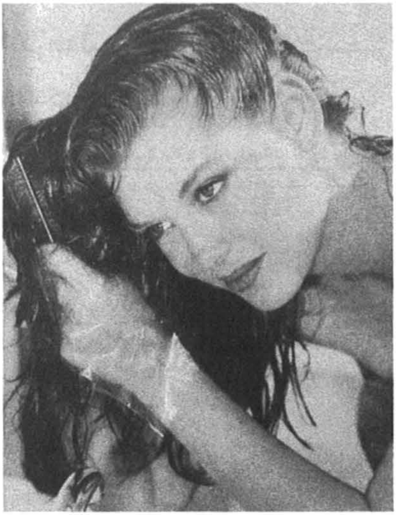
•بەرهەڵســـــتی بـــیّ هێـــزی کـــارکردنی لەش و مێشک دەکات •

•تونـــــدکردنەوەو پتەوکردنـــــی مەمکـــــی شـــلی ئافرەت •

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١١٧٤ ، ١٩٩٠

ئەریّ خۆشتن پێویستە ؟

گومـــانی تێـــدا نـــیە هەر لە ســـەرەتای دروســـت



بـــوونی ژیـــانی ئـــادەمیزادو بەڕێوەچـــوونی ڕەوتـــــی شارســـتانیەت ، مـــرۆڤ بیـــری لە دروســـت کردنـــی پێویســـتیەکانی کـــــردۆتەوە ، گەرمـــــاویش یەکـــێکە لەو پێویســـتیە گرنگـــانەی کە ڕۆژانە پێویســـتمان پـــێ ی بـــووە ، لەگەڵ ســـەرهەڵدانی ژیانـــــدا پەیـــدابووە • لە لای هەنـــدێ کەس لەوانەیە خۆشـــتن بە لایەوە تەنهـــا بـــۆ لابردنـــی تـــۆزو ئـــارەقەو پیســـی لەشـــە ، خۆشـــتن دەبێـــتە هـــۆی گـــورج کـــردنەوەی لەشـــی مـــرۆڤ و شـــانەکانی لە سســـتی و مانـــدویێتی ڕزگـــار دەکـــات • پێویســـتە لە نێـــوانی هەفتەیەکـــدا بەلای

کەمەوە دوو جـــار خۆمـــان بشـــۆین ، بەتـــایبەتی بە لفـــکە چـــونکە تەنهـــا بە ســـابوون و ئـــاو ، هەمـــوو کونەکـــانی پێســـت نـــاکرێتەوە ، پێویســـتە هەنـــدێ جـــاریش بەردە پـــێ بەکاربێـــت٠ چـــاکتر وایە پـــلەی گەرمـــای ئەو گەرمـــاوەی خـــۆتی تێـــدا دەشـــۆیت لە نێـــوانی ٣٨ تـــا ٣٩ پـــلەی ســـەدی دا گەرم بێـــت٠ چـــونکە ئەم پـــلەیە لە گەرمـــا مـــام ناوەنـــدیە ، لە کـــاتی خۆشـــتن دا مـــرۆڤ بـــێ هێـــز نابێـــت و نـــابوورێتەوە ، هەروەهـــا زۆر پێویســـت ناکـــات مـــاوەی زۆر لە گەرمـــاودا ببەیـــتە ســـەر٠ گومـــانی تێـــدا نـــیە کە پـــاکی لەش و جـــوانی لەش دەبێـــتە هـــۆی بەرگـــری و لەش ســـاغی و تەندروســـتی باشـــی مـــرۆڤ٠ (فـــوزیە فـــرج ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٢٦٩ ، ١٩٩١)

(٨٠) ساڵ تەمەن و

هەر ٣٢ ددانی ماوە

پـــووره پیـــرۆز ئـــــافرەتێکی بەســالاچوو گــورج و گــۆڵ و ڕوو خۆشــەو دانیشــتووی شــاری کــۆیەو تەمەنــی گەیشــتۆتە ٨٠ ســاڵ تــا ئێســتا دان ئێشــەی نەزانیــوەو هەر (٣٢) ددانــی مــاوە٠

ئامــادەکردنی : (حســیب پشــدەری ، ڕۆژنــامەی هاوکاری ، ژمارە ١١٠٦ ، ١٩٨٩)

ماچ و نەخۆشی گواستنەوە

•ئەگەر ئەو كەسەی یەكێكی تر ماچ دەكات نەخۆشی درمی هەبێ بۆ نموونە - سیل - ئەنفلەوەنزا

•ئەگەر ئەو كەسەی ماچ دەكرێت برینی هەبێ لەسەر ڕوومەت ، یان نەخۆشیەكی پێستی هەبێ ، چونكە لێرەدا ڕێگا بۆ گەیشتنی میكرۆب خۆش دەبێ٠ (دكتۆر عادل حسین عبدالله ، ڕۆژنامەی هاوكاری ، ژمارە ١٠٢٨ ، ١٩٨٨)

ڕیش و لەش ساغی

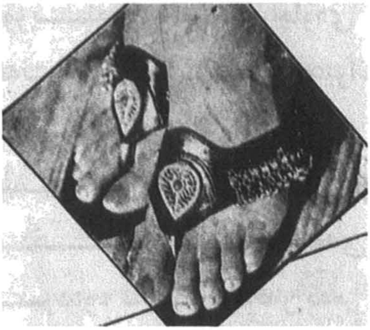
پزیشـــکەکان ئەڵـــێن ئەوانەی ڕیـــش و ســـمێڵیان هەیە کەمتـــر نەخـــۆش ئەبـــن چـــونکە ڕیـــش یـــا ســـمێڵ بەرهەڵســـتی ئەو تـــۆزو خـــۆڵە پـــڕ لە میکرۆبـــانە ئەکـــات کە لە ســـەرو چـــاو ئەنیشـــێ وە نـــایەڵێ بچێـــتە نـــاو کـــونە بچکۆڵەکـــانی ســـەرو چـــاوە وە خـــاوەن کارگەکـــان زۆر جـــار بە کـــارگەرانی خۆیـــان دەڵـــێن ڕیـــش و ســـمێڵ نەتاشـــن• ئەوانەی ڕیـــش یـــا ســـمێڵ ناتاشـــن دانەکانیـــان زۆر ســـاغەو درەنـــگ تـــر هەڵ ئەوەرێ و لەش ســـاغیش یـــان زیـــاترە•

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی ژیـــن ، ژمـــارە ١٢٧٠ ، ١٩٥٥

دنیا هەر لە پێشکەوتنایە

دۆزیـــــنەوەی ســــەرچاوەی گەنجێتـــــی لە مێشــــکا هەنـــــدێک کـــۆمەڵە حجیرانـــــی عصـــــبی لە نـــــاو مێشـــــــکا دۆزراوەتەوە کە دەســـــــــتیان هەیە لە مســــئلەی گەنجـــــی و پیـــــری دا• (دکتـــــۆر فلیــــپ گودهـــــــارت) لە جـــــامعەی (کۆڵۆمبیـــــا) بـــــڵاوی کـــــردەوە ئەڵـــــێ ئەگەر ئەم کـــــۆمەڵە حجیـــــرانە هەر زیـــانێکی پـــێ بگـــات بەهـــۆی هەنـــدێ نەخۆشـــی یەوە گەنجێـــــک ئەگـــۆڕێ بە پیـــــر کچێکـــــی زۆر جـــوان وە گەنـــج کەوا تووشـــی نەخۆشـــی (خەولـــێ کەوتـــن) بـــوە ، ئەو حجیـــرانەی مێشـــکی زیـــانی هێنـــاوە ، دەم و چـــاوی بە جـــارێ چـــرچ بـــوە ، شـــێوەو دیمەنـــــی گـــــۆڕاوە بە تەواوی پیـــــر بـــــوە• ئەگەر بێتـــــو چـــــارەیەک بـــــدۆزرێتەوە نەهـــــێڵن بە هـــــیچ نەخۆشـــــی یەک ئەم کـــــۆمەڵە حجیـــــرانە زیـــان بهێـــنن ئەوا ئـــادەمیزاد ئەتـــوانێ ئەوەنـــدە بـــژی هەتـــا خـــوا ئەڵـــێ بەســـە• ســـەرچاوە : گۆڤاری گەلاوێژ ، ژمارە ١٢ ، ١٩٤٧

پاک و خاوێنی پێ



زۆر پێویستە هەر پارچەیەک لە لەشی مرۆڤ بگری پێویستی بە جۆرە پاک و تەمیزی یەکە• بەڵام زۆر کەس وا ڕاهاتون تەنها پاک و تەمیزی ئەو بەشانە ڕاگیر دەکەن کە زۆر دیارن ئەوانی تریان واز لێ هێناوە ، ناڵێم گشت کەس بەڵام زۆربەمان ، چونکە ئەڵێن ئەو لە خوارەوەیەو کەس نایبینێ• پزیشکان و زانایان زۆر بە گرنگی باسی ئەم لایەنە دەکەن و ئەم چەند ئامۆژگاریانەیان ئاڕاستەی ژن و پیاو کردوە :

١ - سەرەتا ڕۆژی چەند جار پێڵاوو گۆرەوی لە پێ دەکەی لە هەر شوێنێ لات دا پێڵاوەکەت دابنێ هەوا لە قاچت بدات و پاک گۆرەوی یەکانت بە صابوون بشۆ•

٢- زۆر کەس هەن بە تەبـــیعەت پێیـــان بـــۆنی دێـــت بـــۆیە پێویســـت دەکـــات ئەگەر ئـــاوو ســـابوون بـــۆنی نەبـــڕی هەنـــدێ بـــۆن و دەرمـــانی تایبەتی هەیە بەکاری بهێنێ.

٣ - هەنـــدێ ئـــافرەت بە تـــایبەتی لە هـــاوین دا کە گەرمە گـــۆرەوی لە پـــێ نـــاکەن بـــۆیە پێیـــان دەتـــرکێتەوە ، بـــۆ چارەســـەری ئەمەش دەبـــێ دوای شتنی ڕۆژی جارێک چەور بکرێت•

٤ - هەنـــدێ جـــار وا پێویســـت دەکـــات کە پـــێ لە نـــاوی شـــیلەتیندا لەگەڵ خـــوێ بمێنێـــتەوە بـــۆ مـــاوەی چەنـــد دەقـــیقەیەک بـــۆ ئەوەی زبـــری نەمینێ و بۆنیشی لاچێت.

٥ - چ ژن و چ پیـــاو دەبـــێ جۆرێـــک پـــێڵاو هەڵبژێـــرن پـــێ یـــان مانـــدوو نەکـــات و جـــۆرە جوانیەکیشـــی پـــێ ببەخشـــێ• ســـەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٢٥٠ ، ١٩٩١

پێست دەرگای لەشی مرۆڤە

پێستی مرۆڤ دوو چینە : چینی دەرەوەو چینی ناوەوە کە پێی دەڵێن بن توێژ• ئارەقە - گەلاند لە پێست دا هەیە کە دەکەوێتە قولایی بن توێژەوە• سوودی زۆرەو لەشی مرۆڤ دادەپۆشێت پارێزی دەکات لە تیشکی خۆرو لە کەوتن• بوونەوەری وردیش قەدەغە دەکات و ناهێڵێت بە ناو لەشی مرۆڤ دا تێپەڕێت• پێستی مرۆڤ زۆر جوانە ، سووتان و بڕین و برین لەشی مرۆڤ ناشرین دەکات• لە ناو کۆمەڵیش دا ناسنامەی مرۆڤ دەم و چاویەتی• مرۆڤ لە هاوین دا ئارەقە دەکات و لەشی فێنک دەبێتەوەو ناهێڵێت گەرمایی لەشی بەرز بێتەوە• بەڵام لە زستان دا لوولە خوێنەکان کرژ دەبنەوە لە پێست دا تاوەکو گەرمایی لەش هەروەکو خۆی بمێنێتەوە• (نظام عبدالجبار حسین ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٤٦٥ ، ١٩٩٢)

تف و پاقژ کرن !!

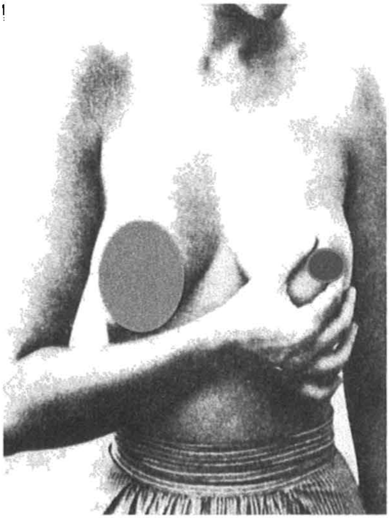
هـــنەک ژ خویشـــک و برایـــا ، شویشـــا لەمپـــاو فانوســـاو ئـــان جـــامێن پەنـــجەراو قودیکێـــت رونـــاهی یـــێ و جـــامێن شـــکلاو بەرچافکـــا ب تفـــێ پـــاقژ دکـــن• بـــێ گومـــان پـــیس ژی دبـــت و قەت پـــاقژ نابـــت و چ تشـــتەک ب تفـــێ پـــاقژ نابـــت• بەلـــێ پـــیس تـــر دبـــت• هەروەهـــا گەلەک جـــارا تـــف بـــۆ پـــاقژ کرنـــا پێلاڤـــا دهێـــتە ب کـــار ئینـــان• ئەڤە ژی تشـــتەکی کـــرێتە ژ لایـــێ ســـاخلەمیێ ژی نە ڕاســـتەو نە دروســـتە ژ بلـــێ هنـــدێ دبـــتە ئەگەرا پەیـــدا بـــوون و بەلاڤە بوونـــا نەخۆشـــییا• ســـەرچاوە : گۆڤـــاری تەندروســـتی و کـــۆمەڵ ، ١٩٨٨

شێرپەنجەی مەمک

مەمــــک ئــــارەقە گلانــــدێکەو گــــۆڕانی بەســــەردا هــــاتووەو لە مــــێ یــــنەدا ، هەر لە هەرزەکــــاری یەوە تــــا مــــردن گــــۆڕانی بەســــەردا دێ و ، بە پــــێ ی ســــوڕی بــــێ نــــوێژی و ســــک و زاو شــــیردان و لێچــــــوونە ، هەر ئەمە وای لــــێ کــــردووە ، کە نەخۆشــــی یەکــــانی هینــــدە زۆرو بــــڵاو بــــن• تیــــراوێ یــــان شــــێرپەنجە نــــزیکەی ٦ ٪ ی ئــــافرەت لە ژیــــان دا تووشــــی ئەبــــن و چــــارەکی ئەوانەی تیراوی یان هەیە ، شێرپەنجەی مەمکە•

<u>ئــــافرەت هەیە حەز ئەکــــات بە تیــــراویەکەوە بمــــرێ نەک مەمکــــی ببڕن•</u>

پشــــکنینی خــــۆ بەخــــۆ : لەو پێــــــودانگەوە ، کە زووناســــــینەوەی شــــێرپەنجەی مەمــــک گرنگتــــرین هۆکــــارێکە ، کە دەرەنجــــــامی



چارەسەرەکەی زۆر باش بێ و ناکرێت هەموو نافرەتێک مانگی جارێک بچێتە لای نوژدار سنگی بپشکنێ ، زۆر کارێکی چاک و بەردارە کە هەوڵ بدرێت هەموو نافرەتێک پاش تەمەنی بیست ساڵی فێر بکرێت ، کە خۆی مەمکی خۆی بپشکنێ و کەی هەست و گومانی لە خۆی کرد ڕاوێژ بە نەشتەرگەر بکات• باشترین کاتێک بۆ ئەم کارەش :

١- یەکسەر پاش تەواو بوونی بێ نوێژی هەموو مانگێک•

٢- گەر ئافرەتێک سکی هەبێ ، یان سوڕی بێ نوێژی ڕێک و پێک نەبێت ئەوا باشتر وایە

هەمـــــوو مانگێـــــک لە یەک ڕۆژدا خـــــۆی بپشکنێت •

٣- گەر دەرمـــانی نەزۆکانـــدن بەکـــار بهێنـــیٚ ، ئەبیٚ هەموو مانگێک ئەو ڕۆژە خۆی بپشکنیٚ

هەنگاوەکـــانی ئەم خـــۆ پشـــکنیەش ئاســـانەو پـــێش ئەوەی دەســـت پـــیٚ بکەیـــت ئەم خـــاڵانەی خوارەوەت لە یاد نەچێت :-

١- لەکـــاتی پشـــکنین دا بە چـــاوو بە پەنـــجە بـــۆ هەموو شتێکی نائاسایی بگەڕیٚ •

٢- جلەکانـــت تـــا نـــاو قەدت داکەنە ، بەرامـــبەر ئـــاوێنەیەک دانیشـــە بەپێـــوە بوەســـتە ، کە ســـەیری مەمکـــت کـــرد ئەوەت لە بیـــر نەچـــیٚ کە شـــتێکی ئاســـایی یە لایەک گەورەتـــر بـــیٚ لە لاکەی تـــر یـــان یەکێکیـــان کەمـــیٚ لەوی تریـــان شۆڕتر بیٚ •

٣- لە هەنگاوەکاندا بۆ ئەم شتانە بگەڕیٚ :

أ- گۆڕانی گۆکەی •

ب- خوێن یان دەردراوێک لە گۆکانەوە •

ج- هەر ئاوســـــاوی یەک یـــــان گـــــرێ یەک لە مەمک دا٠

د - هەر گرێ یەک لە بن هەنگڵ دا٠

هەنگاوەکـــانی ئەم خـــۆ پشـــکنینەش بریتـــی یە لە : یەکەم :- بەرامـــــبەر ئـــــاوێنەیەک بوەســـــتەو هەردوو دەســـتت شـــۆڕکەرەوەو ســـەیری مەمکـــت بکە٠

دووەم :- هەردوو دەســـــتت بەرزکەرەوە بۆســـــەر سەرت و سەیری سنگت بکە٠

ســـێ یەم :- لەم قۆنـــاغەدا ســـەیری مەمکـــت بـــکەو هێـــدی گـــۆی مەمکـــت بگوشـــە تـــا هەر دەردراوی یـــــان خـــــوێنێکی تیـــــا بێـــــت ، دەرکەوێـــت٠ ســـەرچاوە : گۆڤـــاری تەندروســـتی و کۆمەڵ ، ژمارە (٨) ، ١٩٨٨

دەرمانێکی سەیرە

هەر لە کۆنەوە خەڵکی لیمۆی ترشیان وەکو دەرمان بەکارهێناوە بۆ چارەسەری گەلێ نەخۆشی وەک کۆلێراو گرانەتاو باداری و نەخۆشی یەکانی جگەرو گەدە٠

هەر لەو کاتەی کۆلێرا لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەندا بڵاوا بۆوە نۆشداران داوایان لە خەڵکی کرد کەوا ئاوی لیمۆ تێکەڵ بە ئاوی خواردنەوە بکەن چونکە میکرۆبی کۆلێرا لە ناو دەبات٠ لیمۆ مێوەیەکە زۆر دەوڵەمەندە بە گەلێ جۆرە ڤیتامینی بە نرخ ، بەڵام نرخی لیمۆ بە زۆری ڤیتامین (C) یە کە گەلێ سوود بەخشە بۆ نەخۆشی (ئەسکەر بوت)ی ترسناک ، نوژداری بەناو بانگ (دکتۆر ملیتۆن) دەڵێ لیمۆ دەرمانێکی زۆر کاریگەرەو توانای چاک بوونەوەی هەموو نەخۆشیەکانی (دەم و

ددان)ی هەیەو ددانەکان پتەوو بەهێز دەکات•

هەر کاتێ یەکێ تووشی لووت دارسان بوو لووتی لە پەڕۆیەکی تەڕ بووی ئاوی لیمۆ بخشێنێ یەکسەر خوێنەکەی دەوەستێ•

لیمۆ بۆ بەرهەڵستی بەهێزترین ژەهر بەکار دێت و کاریگەری ژەهر ناهێڵێ •• بۆ نموونە دەگێڕنەوە کەوا لەسەردەمی فیرعەونەکان بڕیاری کوشتنی دوو تاوانبار درا بە ژەهری مارێک لە جۆری (ئاسبیک) بەڵام ئەم دوو کەسە پێش ژەهر خواردنەکە سەرو لیمۆیان خوارد زۆر سەیر بوو لەلای خەڵک و نامادەبووان کە سەیریان کرد ژەهرەکە هیچ کاری لەم دوو کەسە نەکرد ، بۆ زیاتر دڵنیابوون ئەم جارە لیمۆیەکیان دا بە یەکێک و نەیان دا بە ئەوی تر ، پاشان ژەهریان دەرخوارد دان سەیریان کرد ئەو کەسەی لیمۆکەی خوارد بوو نەمرد بەڵام ئەوەکەی تر یەکسەر گیانی لەدەست دا•

پەلکــی ســەرەوەی لیمــۆ بــۆ بەهێزکردنــی جــگەرو وەدەرنـــانی کـــرم و گـــازاتی نـــاو ڕیخۆڵەکـــان بەســـــوودە ، هەروەهـــا بـــۆ ســــووتانەوەی بۆڕیەکـــانی میزکـــردن (گـــورچیلەو پرۆســـتات و میزڵـــدان) ســـوود بەخشـــەو بۆڕیەکـــان دەشـــواتەوەو پاکیـــان دەکـــاتەوە• ئەو کەســـەی لەبەر هەر هــۆیەک بــێ نەتــوانێ خــوێ چێشــت بەکـــار بهێنـــێ ئەوە دەتـــوانێ ســـوود لە لیمـــۆ وەرگرێـــت ، لیمـــۆ بەکـــاردێ بـــۆ هەرس کردنـــی خـــۆراک لە گەدەدا ئـــاوی لیمـــۆ بـــڕژێتە ســـەر چێشـــت هەرس کردنـــی ئاســـان دەبێـــت و ڤیتـــامین زیـــاتر بە چێشـــتەکە دەبەخشـــێ• ئەگەر ئـــاوەکەی بـــڕژێتە ســـەر ســـەوزەی نەکـــوڵاو پـــاکی دەکاتەوە•

هەندێ چارەسەرکردن بە لیمۆ

لیمـــۆ بـــۆ ڕەنـــگ و ڕوو : لیمـــۆیەک پـــارچە پـــارچە دەکەیـــن و هەر ئێـــوارەیەک بـــۆ مـــاوەی چـــارەکە ســـەعاتێک مـــل و دەم و چـــاوی پـــێ دەپۆشـــین و

لەسەری دادەنێین ، ڕەنگ و ڕوخسار جوان و پڕشنگدار دەکات•

لیمۆ بۆ قژهەڵوەرین : هەفتەی دوو سێ جاران سەر شوشتن بە ئاوی لیمۆ مووی قژ قایم دەکات و لە هەڵوەرین ڕزگاری دەبێ•

لیمۆ بۆ وشکی پێست : ئەگەر هاتوو پێستی لەش لە جێگایەکدا وشک چرچ بوو ئەوە دەبێ ئاوی لیمۆ لەگەڵ (گلیسرین) تێکەڵ بکەین و لە جێگاکەی بدەین هەر نەبێ ڕۆژی جارێک قڵیش و وشکی پێست ناهێڵێ•

لیمۆ بۆ چارەسەری زیپکەی ڕوو : هەندێ بەشی یەکسان لە ئاوی لیمۆو گلیسرین و سپرتۆ دەهێنین هەموو ئێوارەیەک ڕووی پێ دەسڕینەوە بۆ بەیانی بە ئاوی گەرم دەیشۆرین و زیپکەکان دەگوشین ئەم چارەیە بۆ ماوەی هەفتەیەک دەخایەنێ• لیمۆ بۆ هێمن کردنەوەی دەمارەکان : هەندێ لە گوڵی داری لیمۆ دەکوڵێنین و پاکی دەکەینەوەو دەی پاڵێوین و لێ ی دەخۆینەوە ، چارەسەریەکی

چاکە بۆ کپ بوونی دەمارەکان و هەڵچوونی هەرزەکاری •

بۆ خاوێن کردنەوە : قاپ و قاچاغی چەورو ژەنگاوی سپی و خاوێن دەکاتەوە هەروەها بۆ خاوێن کردنەوەی قوماشی سپی زەرد گرتوو باشترین دەرمانە •

لیمۆ گەلی سوودی تری هەیە چاوەڕوانی زانستین بۆمان بدۆزێتەوە • (ئامادەکردنی علی صالح میران ، گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ ، ژمارە (١٠ ـ ٢٢) ، ١٩٨٩)

لە ئێوە پرسیار
لە ئێمەش وەڵام

خوشکە نازدار کەریم لە قەزای ڕانیەوە سەبارەت بە داو دەرمانی ئارایشت دەپرسێت ٠٠ ئایا ڕاستە ئەو مژادانە زیانێکی زۆر بە پێست و پاشەڕۆژی دەم و چاوی ئافرەت دەگەیەنێ ئەی ئەگەر وایە بۆچی بە جارێ بن بڕ ناکرێ و بەم جۆرە بازرگانی پێوە دەکرێ ؟

- خوشکە نازدار خۆت دەزانی کە جوانی و ئارایشت چەند گرنگە لای ئافرەت ٠٠ هەر چەند ئەوە دەرکەوتووە کە بەبێ هیچ گومانێک کە ئەم مژادانە کاری هەستەوەری واتە (حساسیة) پەیدا دەکەن لە پێست دا تا دەگاتە ئەو پلەیەی کە هێندێک لە مانە

پێستی ئافرەت تووشی دەردەسەری گرانیش دەکەن ، دیسان هەندێک لەو مادانەی لە ئارایشت دا بەکار دێن دەچنە ناو دەم و قووت دەدرێت وەک سوراوو بۆیەی قژو موو کە کار لە ئەندامە زیندووەکانی ناوەوەی لەشی مرۆڤ دەکەن• لەبەر ئەوە ئێمە دبێژین هەر شتێک لە سنووری خۆی دەرچوو دەبێتە دژی خۆی •• چونکە ناکرێت بە ئافرەت بوترێ ئارایشت مەکە •• ئەوەی وابڵێ شار بەدەر دەکرێ •• بەڵام دەبێ ئاگات لێ بێ و بە شێوەیەکی ئاسایی بەکار بێت و زیاد لە پێویست نەبێ تا ئەوەندە زیانی نەبێت• (باوکی جوتیار ، گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ ، ژمارە (٢ ـ ٢٦) ، ١٩٩٠)

سەبارا نیسینا نوژدارا

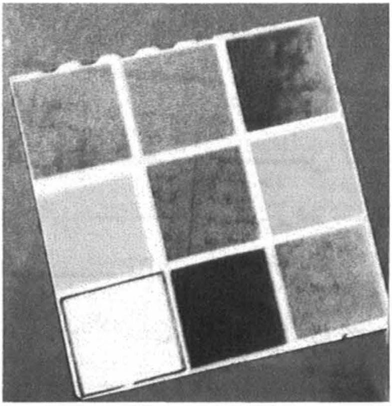
هەروەکی یا زانا ل تەڤ وەلاتێت جیهانێ ، ئەو را چێتێت نۆژدار بدەستێ خود نڤیسن ، تێنە نڤیسان نڤسینەکا وەلێ ئالوزو شاش ، زوی ب زوی نەهێنە خاندن• نڤیسینێت نۆژدارا نە تەنێ جهێ پێکەنینێ نە ، بەلکو بوینە بابەتێت ڤەکۆلینێت زانیاری• ل نەخۆشخانەکا مازن ل "تیواگلند" ڤەکۆلینەک سەبارا ڤێ چەندێ هاتە بەرهەڤکرن ، ژ ڤێ ڤەکۆلینێ دیار بو کو هەر نۆژدارەک ژ شەش راچێتێت هووسا دتمیس ناهێتە خاندن• دیسان ژ ڤەکۆلینێ ، دیار بو کو ٧٠ ٪ ژ نوژدارێت نەخۆشخانێ ، راچێت و شیرەت و نامۆژگاریت خو ئەڤێت ژ نەخوش و سیسترا ڕادنڤیسن ، تێنە خاندن گەر چ ب زەحمەت• ئەنجامێ ڤەکۆلینێ ل گۆڤارا جڤاتا نۆژداری یا ئەمریکی بەلاف بو ، سەر نڤیسەرێ گۆڤارێ "ولیەم بارکلی" دەست نیشان کر کو بموکومی پست گریا ڤێ ڤەکۆلینێ دکەت ، ئو پێڤە چو گوت : بێخێریا نڤیسینێت نۆژدارا دبیتە هویێ

وەخـــت برنـــێ ، جـــار نـــا ژی دبیـــتە هـــوینێ

گیروگرفتێـــت مـــازن• ســـەرچاوە : گۆڤـــاری

تەندروستی و کۆمەڵ ، ژمارە ٩ ، ١٩٨٨

ڕەنگ و تەندروستی



دەروون کە مرۆڤ سەیری دەوروبەری خۆی دەکات ، هەندێک شت دەبینێ دڵی پێ دەکرێتەوەو هەرگیز لێ یان بێزار نابێت ، بە پێچەوانەش هەندێ شتی وا هەن مرۆڤ هەرگیز نایەوێ چاوی پێ یان بکەوێ ، بەڵکو هەوڵی ئەوەشی بۆ دەدات کە لە بیرو زەینی خۆشیا ڕەشیان بکاتەوە٠ ڕەنگ لە ژیانی مرۆڤ دا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێ ، هەر لەگەڵ داهاتنی شەوو هەڵهاتنی ڕۆژ مرۆڤ ڕەنگی لێک جیاکردۆتەوە ، شەو تاریکەو ئاسمان شینە ئەستێرەکان دەدرەوشێنەوە ، زۆربەی گیانلەبەرانیش هێور دەبنەوە چونکە کاتی حەسانەوەیەو خۆیان بۆ ڕۆژی داهاتوو ئامادە دەکەن٠ کە تیشکە زێڕینەکانی خۆریش

پەرش و بــڵاو دەبــنەوە ئەوا خەڵکــی بەئاگــا دێــن و ڕوو لە کــار دەکەن تــا ژیــان بەردەوام بــێ و ئاسوودەیی و کامەرانیش ببینن٠

سروشــت بەزۆر ڕەنگــی جیــا جیــا دەوری مرۆڤــی داوە ، ڕەنگــی شــین لە ئاســمان و دەریــاو ئۆقیانووســەکان بەدی دەکــات ، دیمەنــی کــێڵگەو دارســـتان و ڕووەکــیش لە پــایزان زەرد هەڵــدەگەڕێن ، زســتانان شــاخ و کێــو بە ڕەنگــی بەفــر ســپی دەبــن ، خــۆ خــوێنی لەشــی هەمووشــمان ڕەنگــی ســوورە٠ کــاریگەرێتی ڕەنــگ بەســەر تەندروســتی مــرۆڤەوە : ئەوانەی زیــاتر لێکۆڵینەوەیــان لەســەر ڕەنــگ کــردووە تــا بــزانن تــا چ ڕادەیەک کــار دەکــاتە ســەر مــرۆڤ ، دوو زانــای دەروون ناســی نــاودارن ، یەکێکیــان زانای ئەڵمانی "جۆلد شتین"ە٠

ئەوی دیــش زانــای سویســری "مــاکس لوشــیر"ە ، لە ئەنجامــــدا گەیشــــتوونەتە ئەوەی کە ئەو کەســانەی ڕەنگــی ســووری تــۆخ بە بەردەوامــی لە دەوروبەریانــدا دەبیــنن لای ئەوانە تەوژمــی

خوێن بەرز دەبێتەوە ترپەی دڵ و هەناسەیان خێراتر دەبێ و زووش هەڵدەچن چونکە ڕەنگی سوور بەشی سیمبە ثاوی لە کۆئەندامی دەمار وریا دەکاتەوە ، ئەو کۆئەندامەش بەرپرسیارە لە چالاکی و وریا بوونەوەو خۆبەدوورگرتن• ئەو کەسانەی کە ڕەنگی شینی تۆخ دەکەوێتە بەر چاویان ئەوا تەوژمی خوێنیان نزم دەبێتەوەو ترپەی دڵ و هەناسەیان کەمتر دەبێ ، چونکە بەشی باراسیمپثاوی بەرپرسیاری هێور بوونەوەیە•

لەمێژە ڕەنگ بۆ چارەسەر کردنی زۆر نەخۆشی بەکار هاتووە ، چینی یەکان و میسری یە کۆنەکان زۆر نەخۆشی یان بەهۆی ڕەنگەوە چارەسەر کردووە ، بەرگی کەسکیان دەکردە بەر ئەو کەسانەی کە زوو هەڵدەچن و دەماریان جووت دەکات و سەریان گەرم دەبێ ، تابلۆی ڕەنگ سەوزیان پیشان دەدان تا هێور ببنەوەو بگەڕێنەوە دۆخی ئاسایی ، چونکە ئەوەی لە دەروونیان دا پەنگی خوار

دبووەوەو کاری تێ کردبوون بە پیشاندانی ئەم ڕەنگە دەیان پەڕاند•

چینی یە کۆنەکان پێخەف و ڕایەخی سووریان بەکار دەهێنا ، وایان دەزانی ئەو ڕەنگە تیشکی بەهێزی نەخۆشی مرۆڤ هەڵدەمژێت و سستی و کزیان لا نامێنێ و توندو تۆڵ دەبن•

ڕەنگەکان و باری تەندروستی مرۆڤ :

ڕەنگی شین : گەر بۆ ماوەیەکی زۆر سەیری ئاسمانی ساماڵ بکەیت دەمارەکانت خاو دەبێتەوەو هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت ، هەر بۆیە پێویستە مرۆڤ ناو بەناو لە ڕۆخ ڕووبارو ئاقارەکاندا بحەسێتەوەو سەیری ئاسمانی بێ گەرد بکات•

ڕەنگی سوور : دەبێتە هۆی هەڵچوون ، کەچی لە شوێنی پێشوازی میوانان بەتایبەتی لە ئوتێلەکان ئەو ڕەنگە گەرمە بەکار دێت ، لە شوێنەکانی پەڕینەوەش ئەو ڕەنگە مانای ئاگاداری و وەستان دەگەیەنێت• تۆ بڵێ ی

لێـــو ســـــوورکردنی ئافرەتـــانیش لاســـایی کـــردنەوەی تەیـــرو تـــارو گـــوڵ و ڕەنگـــی خـــوێن نەبێت !!

ڕەنگـــی ســـەوز : خـــاو بـــوونەوەو خێروبێـــر دەگەیەنێـــت ، خەڵکـــیش بـــۆ حەســـانەوەو ناســـوودەیی لە نێـــو چـــیمەن و ســـەوزایی دادەنیشـــن ، لە هەنـــدێ وڵات دا نەخۆشـــخانەی وا هەیە کە چارەســـەری نەخـــۆش بە ڕەنگـــی ســـەوز دەکەن بەتـــایبەتی ئەوانەی نەخۆشـــی دەروونیـــان هەیە یـــان هەســـت بە هەڵچـــوونی دەروون و وروژانـــــــی ســـــۆز دەکەن٠ لە کوردەواریشـــدا نووشـــتە لە پەڕۆی ســـەوز لـــوول دەدرێـــت چـــونکە زیـــاتر ئەو ڕەنـــگە شـــێخ و پیـــاو چـــاک و ســـەید بەکـــاری دەهێـــنن ، زۆربەی گومەزی مزگەوتەکانیش ڕەنگیان سەوزە٠

ڕەنگـــی زەرد : پـــێ بەخێـــرەو یـــارمەتی دیـــقەت دان و ڕۆشـــن کـــردنەوەی بیـــرو هـــۆش دەدات هەروەهـــا هەســـت بە ئـــێش و ئـــازار کـــردن کەم دەکـــاتەوەو دڵنیـــایی بە مـــرۆڤ دەبەخشـــێت ،

ڕەنگـــی زەرد ڕەنگـــی زیرەکـــی یەو هێمـــایە بـــۆ شـــتی گرانبەهـــاو بەنـــرخ ، مـــرۆڤیش کە دەچێـــتە مـــاڵی خـــوداو دەبێـــتە حـــاجی کەشـــیدەی زەرد لەسەری دەبەستێ٠

ڕەنگـــی ســـپی : خـــاوێنی و پـــاكژ بـــوونەوە دەگەیەنـــێ ، گوتویـــانە ئـــافرەت لە ڕۆژی بـــوكێنی جلـــی ســـپی لەبەر دەكـــات چـــونكە ژیـــانی تەنیـــایی جـــێ دەهێڵـــێ و بـــاوەش بـــۆ ژیـــانی خێزانـــداری دەكـــاتەوە٠ كفنـــی مـــردوانیش ڕەنگـــی ســـپی یە ، حـــاجی یـــانیش لە حەجـــێ بەرگـــی ســـپی دەپۆشن٠

ڕەنگـــی ڕەش : هێمـــایە بـــۆ ناخۆشـــی و ڕەشـــبینی ، لە پرســـەو كارەســـاتی نالەبـــاردا خەڵكـــی ڕەشپۆشـــن ، بە مرۆڤـــی خـــراپیش دەڵـــێن دڵ و دەروونـــی ڕەشـــە٠ ئەگەر یەكێـــك خـــوو (فـــێ) دار بێـــت ، پەڕۆی ڕەشـــی بەســـەر دادەدەن تـــا دێـــتەوە هـــۆش ، واتە پـــیس بە پـــیس چـــاك دەبێـــتەوە ، لێـــرەدا پرســـیارێك ســـەر هەڵـــدەدات

ئاخۆ ئەو ڕەنگانە مانای کەسێتی مرۆڤ دەگەیەنێت ، تەعبیر لە خووڕەوشتی دەکەن ؟

هونەرمەندی هۆڵەندی - رامبواندت - پیاوێکی چوست و چالاک بوو بەڵام دوورە پەرێز بوو ، حەزی بە تەنیایی و هەڵچوون و دامرکانەوەی ناوەخۆی دەکرد ، ئەمەش لە تابلۆکانی دا ڕەنگی داوەتەوە ، بەتایبەتی ڕەنگی ڕەش و قاوەیی تۆخ ، کەچی - رینوار - ی هونەرمەند بەپێچەوانەوە مرۆڤێکی کەیف خۆش و دەست بڵاو بوو ، هاموشۆی خەڵکی دەکردو حەزی لە گەڕان و سووڕان بوو ، بۆیە لە تابلۆکانیدا ڕەنگی زەردو سوورو شین و سپی کراوە بەدی دەکرێت ، هونەرمەندی ئیسپانی - گویا - ئەگەر دڵی گوشرابا ئەوا ڕەنگی تۆخی بەکار دەهێنا ، خۆ ئەگەر کەیف خۆشیش با ئەوا ڕەنگی زەردو شین و سەوزی بەکار دەهێنا ، ڕەنگ هۆیەکە بۆ ئەوەی شارەزای کەسێتی مرۆڤ بین • لێرەدا بۆمان وەدیار دەکەوێت کە ڕەنگ پەیوەندیەکی بەتینی بە ژیانمانەوە هەیەو دەربڕی هەست و نەستی مرۆڤە ،

نـــــویترین ســـــەرژمێری ســـــەلماندوویەتی کە ژنە بەختەوەرەکـــان لە ژیـــانی خێزانـــــدا ئەوانەن کە بە دڵـــی خۆیـــان ڕەنـــگ هەڵـــدەبژێرن ، ئەمەش هەر لە جـــل و بەرگ و دیـــوارەوە بگـــرە تـــا دەگـــاتە ڕایەخ و پـــێخەف و خـــواردەمەنی کە لەهەر یەکێکیـــان دا مانـــای گونجـــان و تەبـــایی و خۆشەویســـتی خـــۆی پیشـــان دەدات• (طـــارق جمبـــاز ، گۆڤـــاری تەندروســـتی و کـــۆمەڵ ، ژمـــارە (٣ ـ ١٥) ، ١٩٨٩)

ماچ و مێژووی ماچ

هیچ مرۆڤێک تاکو ئێستاکە نازانێ چۆن ماچ دەستی پێکراوە ، بەڵام تیۆری زۆر دەربارەی ماچ هەیە• هەرچی باوەڕێک هەبێت و نەبێت ، ماچ پەرەی سەندووەو بڵاوبووەتەوەو چەندەها نەریت و ڕێگای جۆراو جۆری هەبوە بەپێی ی وڵات و شارستانییەتیان ، ژاپۆنەکان و چینیەکان زۆر کەم دەم ماچ دەکەن ، دانیشتووەکانی دوورگەی بۆلینیزیا ، نەندەنوسیاو دەوروبەری ، هەستی خۆشەویستی خۆیان بەوە دەردەبڕن کە لووتیان بە یەکدا دەساون ، ئەم جۆرە هەڵسووانە ئەسکیمۆکانیش گرتوویانەتە بەر• دانیشتووانی دوورگەی " ساموا " ، لەباتی ماچ یەکتری بۆن دەکەن• مۆگۆلییەکان ، لووتیان

دەخەنە سـەر نـاوچەوانی ئەو کەسـەی کە
خۆشـی دەوێ و بەهێواشـی هەناسـە
هەڵدەکێشـێ٠ مـاچ جـۆری زۆرە وەکـو دەزانـین ،
هەیە یەکسـەر وەری دەگـرێ و هەیە لە هەوادا
، وەکـو فـوو کـردن بە هەوادا٠ نەریتـی دەس
مـاچ کردنـی سـەرۆکێکی ڕامیـاری یـا ئـایینی یـا
مـاچ کردنـی پێیـان نەریتێکـی کـۆنە بـۆ
سـەدەکانی کـۆن دەگەڕێـتەوە٠ فەلەکـان ، ئەم
نەریتەکـان لە ڕۆمانەکـان وەرگـرت و پەیڕەویـان
لە کـاتی موناسـەباتی ئـایینی و ناویـان نـابو "
مـاچی ئاشـتی " لە یۆنـانی کۆنـدا ئەگەر پیاوێـک
لە شـەقامێکدا ئـافرەتێکی مـاچ بکـردایە ، ئەگەر
ژنیشـی بـووایە لە سـێدارە دەدرا٠ ئەو ژنەی
ئەگەر بیویسـتایە بەشـەقامەکاندا بـگەڕێ ،
زۆری لـێ دەکـرا پیـاز بخـوات ، بـۆ ئەوەی پیـاو
لێـی دوورکەوێـتەوە٠ چەنـد وڵاتێکـی تـریش
سـزایان دەدایە سـەر خەڵکـی ئەگەر لە
شـەقامەکاندا ماچیـان بکـردایە٠ لە ئەمریکـا
تەماشـای ماچیـان بە جـۆرێکی ناشـیرین سـەیر
دەکـرد٠ هەروا لە چەنـد جێگـایەک مـاچ بە پێـی

یاســـــا قەدەغە کرابــــو ، تەنــــانەت دایــــک نەیــــــدەتوانی منـــــداڵەکەی مــــاچ بکـــــات لەو ڕۆژانەی کە بە ڕۆژوو دەبــــــوون و لەڕۆژانــــــــی یەک شەممەدا٠

تــــاکو ئێســـــتاش لە شـــاری (کونکتلـــت)ی ئەمریکـــا ، پیـــاو نـــابێ ژنـــی خـــۆی ڕۆژی یەک شـــەممە مــــاچ بکـــــا٠ لە ســــەدەی ناوەڕاســـــت دا مـــــاچ کــــۆت کرابــــوو زۆر لە کتێبەکـــــان پـــڕ بـــــوون و باســــی نەوەیـــــان دەکــــرد کە ئەو کەســــەی مـــــاچ دەکــــرا کەوتــــۆتە ژێـــر تەئسـیری شــەیتانەوە٠ یەکێـــک لە ئەفســـــانەکانی یۆنــــان دەڵــــێ : خــــوای ئەرز (دیمیتــــر) ژیــــانی بـــۆ منــــداڵێکی بچــــووک کە نـــاوی (تریبتــــۆ لیمـــــۆس)ە ، گەڕانــــۆتەوە ، لەڕێــــگەی دەمەوە مــــــاچی کـــــــردووەو چـــــاک بـــــۆتەوە٠ ئەمــــڕۆش دەبینـــین چەن و کەســــانێک لەڕێــــگەی دەمەوە فــــوو دەدرێــــن و ڕزگاریــــان لە لێــــدانی ناکــــاو دەبێــــت ، وەکــــو لێــدانی کارەبـــاو ٠٠ هتـــد٠ دەتــــوانین و بۆمـــان هەیە بڵێــین لە دێــر زەمـــانەوە ، دایکیـــــان بـــــرین و لێـــــدانی منــــــداڵەکانیان بەهیــــوای ئەوەی زوو چــــاک ببــــنەوە ، لە دەمەوە

ماچیـــان دەکـــرد• ئەم کـــارە تـــاکو ئەمـــڕۆ زۆربەی نوژدارەکـــــان ، ئامۆژگارییـــــان ئەوەیە کەوا لەگەڵ نەخۆشـــدا بە خۆشـــی و نەرم و نیـــانی لەگەڵیـــان بجـــولێنەوە ، چـــونکە بەم جـــۆرە دەبێـــتە هـــۆی چـــاک بـــوونەوەی نەخۆشـــەکە• بەڵام مـــاچ کە نیشـــانەی خۆشەویســـتیە ، شـــتێکە هەمـــوو پیـــاوان ڕادەکێشـــێ• لە هەمـــوو مـــاچێ ئەو مـــاچەیە ، کە مـــاچی خۆشەویســـتی پـــێ دەڵـــێن ، پەیـــکەری " ئۆگســـــــت رودان " ە کە پەیـــــــکەری پیـــــاوو ئافرەتێکە خنکاون لە ماچێکی هەمیشەییدا•

مـــاچی خۆشەویســـتی کە دایـــک لەســـەر ڕوومەتـــی منـــداڵەکەی تۆمـــاری دەکـــات و مـــاجی ئـــایینی و ڕامیـــای و جۆرەکـــانی تـــری مـــاچ بەپێـــی شـــوێن و جێگـــاو ڕێگـــا دەبـــێ بکرێـــت ڕاســـتی و بـــوونی مـــاچ لە کـــۆنی کـــۆنەوە هـــۆیەکی ســـەرەکی بـــووە ، تـــاکو ئەمـــــڕۆ کە مـــــاوەتەوەو تـــــاکو ئێســـــتا لە پەرەســـەندنایەو کـــز نـــابێ• (نوســـینی - لـــۆرین کاربـــاری ، گـــۆڕینی - محمـــد عبـــدالرحمن زەنگـــنە ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١١٩١ ، ســـاڵی ١٩٩٠)

بۆ سەر دەڕوتێتەوە ؟

ناژانسەکانی دەنگوباس هەواڵێکی بچوکیان بڵاو کردۆتەوە کە بۆتە مایەی ترس و پەستی لاوان ٠٠ خەبەرەکە ئەوەی سەلماندوە کە دەستەیەک لە زاناکان ماوەیەکی دورو درێژە خەریکی لێکۆڵینەوەی ئەو هۆیەن کە بۆچی لەم سەردەمەدا سەری لاوان وا زوو

دەڕوتێتەوەو سەریان توکی پێوە نامینێت ؟ لە ئەنجام دا گەیشتونەتە ئەوەی کە سالی ٢٠٠٠ بەهۆی گیروگرفتی ژیانەوە لاوان تاڵە مویەک بەسەریانەوە نامێنێتەوە !

*نەخۆشی پێست ••

بــــۆ ئەوەی لاوان نەتـــــۆقێن و دڵنیـــــا بـــــن ورە بەر نەدەن تاقمێــــــک لە شـــــــارەزایانی نەخۆشــــــی پێســـــت ئەوەیـــــان ســـــاغ کـــــردۆتەوە کە وەنەبێـــــت کە تەنیـــــــا تەنگـــــــوچەڵەمەی ســــــــەردەم و گیروگرفتـــی ژیـــان ببێـــتە هـــۆی ڕوتـــانەوەی ســـەر ، بەڵکـــو بـــێجگە لە ئەو هـــۆیەی کە ســـەر ڕوتـــانەوە پشـــتاو پشـــت لە بـــاوکەوە بـــۆ نەوە دەگـــوێزرێتەوە ، هەنـــدێک نەخۆشـــی ســـەر مـــاوە نـــادەن کە توکەکـــــان جـــــارێکی تـــــر لە جێگـــــای خۆیـــــان دەرچـــــنەوە •• هەروەهـــــا زۆر نەخۆشـــــی تـــــر هەیە کە پێســـتی ســـەر توشـــی دەبێـــت و دەبێـــتە مـــایەی ئەوەی تـــــوکی ســـــەر بـــــڕوتێتەوە لەوانە نەخۆشـــــی کرێـــژ کە توشـــی پێســـتی ســـەر دێـــت •• وە هـــۆیەکی تـــر کە قـــژی ســـەری پـــێ دەڕوتێـــتەوە ، لەوانە بەکـــار هێنـــانی هەنـــدێ جـــۆر بـــۆیەی قـــژ ، کە ئەو بۆیـــــانە هەنـــــدێک مـــــادەی کیمیاییـــــان

تێـــدایە کـــار دەکەنە پێســـتی ســـەرو تـــوکی دەکەوێت ••

«نـــارەحەتی دەروون هەنـــدێ کـــات بە تـــایبەتی مـــرۆڤ کە بە تەمەن دا چـــوو ســـەری توشـــی هەنـــدێک نەخۆشـــی دەبێـــت کە خـــوێن بە چـــاکی ناگـــاتە بـــن توکەکـــان و لەبەر ئەوە ئیتـــر قـــژ بەرە بەرە دەکەوێـــت و لـــێ ی دەڕوتێـــتەوە بەم جـــۆرە مـــرۆڤ ئەســـلەع دەبێـــت •• هەروەهـــا پەســـتی و مـــاتەمینیش دەوری هەیە لە ڕوتـــانەوەی مـــوی ســـەردا بەوەی مـــرۆڤ لەو کاتـــانەدا بـــۆڕی یە وردەکـــانی خـــوێن لەســـەری دا گـــرژ دەبێـــت و مـــاوەی ئەوە نـــادات کە خـــوێن بگـــاتە بـــن توکەکـــانی ســـەری بەو چەشـــنە ئەو مـــوانە لاواز دەبن و ڕۆژ بە ڕۆژ دەڕوتێتەوە ••

وەک لەپـــڕ پـــێ زانینـــی بە مردنـــی کەســـێکی نێجگـــار خۆشەویســـت یـــا خـــورپەی کارەســـاتێکی گـــران دەبـــنە هـــۆی ڕوتـــانەوەی ســـەر بـــۆ مـــاوەیەک

یـــا بەردەوام ئەمەش بە زۆری توشـــی ئافرەتـــان دێت٠

بـێ گومـان پـاک ڕاگرتنـی قـژو خـواردنی ڕێـک و پێـک لەگەڵ دڵنیـایی و بیـر نەکـردنەوە دەورێکـی گرنگیـــان لە ڕوتـــانەوەی ســـەردا هەیە ٠٠ ئەوە بـــێجگە لەو ســـەر ڕووتـــانەوەیەی بە میـــرات بەجـێ دەمێنێـت ئەو تـا ئێسـتا چارەسـەری بـۆ نەدۆزراوەتەوە٠

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٣٢٠ ، ١٩٧٦

خواردەمەنی لە پزیشکی دا

لنـــدن : ریـــدرزدا بجســـت ئەڵـــێ : - یەکێـــک لە پزیشـــکەکانی ئینگلیـــز لە ئەنجـــامی لـــێ کـــۆڵینەوەو بەراورد کردنـــی بیســـت ســـاڵی خۆیـــدا لە بـــابەت خـــــــواردەمەنی یەوە کتێبێکـــــی بە کەڵکـــــی نوسیوە ئەم چەند دێرە لەو کتێبەیە :-

١- خـــواردنی گۆشـــتی گـــا (ئـــازایی - جەســـارەت) زیاد ئەکا لە کارو فرمانا •

٢- گۆشـــتی ماســـی (پاراســـتن - حـــافظه) بەهێـــز ئەکـــا وە بـــێجگە لەوەیـــش ڕەنـــگ و ڕوو ئەپارێزێ لە ناشیرین بوون •

٣- خـــواردنی شـــیرو هـــێلکە لەش بەهێـــز ئەکـــاو روخسار جوان ئەکا •

٤- لۆبیـــای ســـەوز ئینســـان ئەخـــاتە خەوو خەیـــاڵی شیرین •

٥- سـێو بـۆ ئەو کەسـانەی ئیشـی وردەکـاری ئەکەن وە مێشـکیان مانـدوو ئەبـی زۆر بە کەڵـکە• (لە فارسـی یەوە مامۆسـتا نجـم الـدین مەلا ، ڕۆژنامەی ژین ، ژمارە ١٢٨٩ ، ١٩٥٦)

ئەزانی ؟

*پیاوەكـــانی هـــۆزی " شـــلوك " لە ســـودان درێژترین پیاوی دنیان ؟

*ژن زیـــاتر كارەبـــا تـــأثیری تـــێ ئەكـــا لە پیـــاو لەبەر ئەوەی كە حساســـــیەتی لەشـــــیان زۆرە وە هێزی ماسولكەكانیان كەم هێزترە لە پیاو ؟

*پزیشـــكێكی ژاپـــۆنی لە " طوكیـــو " توانیـــویەتی كە كچێكـــی چـــواردە ســـاڵە لە كـــوێری ڕزگـــار بكـــات بە گـــۆڕینی بیلبـــیلەی چـــاوی بە هـــی مریشـــــــك ! (ســـــــولەیمانی : گ ٠ س ٠ أ ، ڕۆژنامەی ژین ، ژمارە ١٣٣١ ، ٩٥٧)

ڕازی زەردەخەنەی جوان

گۆڤاری "ژنی هاوچەرخ"ی فەرەنسایی لە دوا ژمارەدا دەربارەی ساغیی ددان و پێوەندیی بە جوانی زەردەخەنەوە باسێکی پزیشکانەی بڵاو کردۆتەوەو دەڵێ : ددانی ساغ و سپی و ڕێک گەشەو بریقەیەکی جوان بە ئەدگارەکانی دەموچاو دەدات• ئەمەش بە پاک کردنەوەی هەمیشەو بە خۆراکی چاک دێتە دی•

دەربارەی سێو خواردنیش دەڵێ : قەپاڵ دان لە سێو زۆر چاکە چونکە مزریی سێو پووک

پـتەو دەکـات و ڕۆژی یەک سـێو خـواردن لە سـبەینان دا دەبێـتە مـایەی بەهێزکردنـی ڕەگەکانی ددان•

شـیریش ، هەروەهـا بـۆ سـاغی ددان و پـووک زۆر بە کەڵـکە• گۆڤـارەکە لە کۆتـایی باسـەکەی دا دەڵـێ : دەبـێ خـۆراک جێـی دەرمـان بگـرێتەوەو ددانـی چـاک بەهـۆی خـۆراکی تەواوەوە دروسـت دەبێـت هەر لە سـەردەمی منداڵی یەوە•

سـەرچاوە : گۆڤـاری ڕەنگـین ، ژمـارە ١٠ ، ١٩٨٨

هەتاو بۆ ماوەیەکی کورتیش بێ بۆ لەش پێویستە

خوشـــکی ئـــازیز هەنـــدێ کەس لەو بـــاوەڕەدان کەوا هەتـــاو زیـــان بە تەندروســـتی مـــرۆڤ دەگەیەنـــێ •• بەڵام لە ڕاســـتی دا هەتـــاو ســـەرچاوەی ژیـــانە ، هەتـــاو یـــارمەتی لەش دەدات و لە کەرەســـتەی ژەهـــراوی ڕزگـــاری دەکـــات جـــگە لەوە کێشـــی لەش کەم دەکـــاتەوەو ڕێـــک و پێکـــی پـــێ دەبەخشـــێ• هەروەکـــو ڕوونمـــان کـــردەوە تـــا چ رادەیەک خـــۆر ســـوودمەندە بەڵام کە زیـــاد لە پێویســـت بـــوو ئەوە دەبێـــتە ســـەرچاوەی هیلاکـــی و گێـــرمەو کێشـــە ئەگەر بێتـــو بـــۆ مـــاوەیەکی درێـــژ لەبەر هەتـــاو مـــاینەوە کـــارتێکردنی هەر وەکـــو ئـــاوە لە کـــاتی مەلەکـــردن دا ســـەرمان بە نـــاو ئـــاوەکە دادەنێـــین دوو ســـێ جـــار ســـەرمان هەڵـــدەبڕینەوە بەم جـــۆرە هەســـت بە بـــوژانەوە دەکەیـــن و هیلاکیمـــان نـــامێنێ •• بەڵام ئەگەر ســـەرمان

هەر لە ژێـــر ئـــاوەکە مـــایەوە ئەوە دەخنكێـــین ئایـــا ئەوە دەگەیەنـــێ کە ئیتـــر واز لە ئـــاو بهێنـــین ٠٠ دیســـانەوە دەڵێـــین هەمـــان ســـوودی هەیە وەکـــو هەتـــاو ٠٠ (نســـرین ، گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ٩٩ ، ١٩٩٧)

زیانی ریجیم کردن بۆ ژنانی سک پڕ

دختـــۆرانی شـــارەزای نەخۆشـــی یەکـــانی ئافرەتـــان

دەڵـــێن گەورەتـــرین
هـــۆی لە دایـــک بـــوونی
منـــداڵی لەڕو بـــێ هێـــز
یـــــان منـــــداڵی
دواکەوتەی ژییـــــری
ســـــادە ، ئەوەیە کە
دایـــــک رژیـــــم لە
خـــواردن بکـــات تـــا
کێشـــی خـــۆی کەم
بکـــاتەوە •• دختـــۆران دەڵـــێن ، ئەمەش لەبەر
ئەوەیە کە لەشـــی ژنـــی ســـک پـــڕ پێویســـتی بە
تاووزەی گەرمیی زیاتر هەیە لە پێشوو•
جـا ئەگەر لێـی بـێ بەش بـوو کـار دەکـاتە سـەر
کـــۆرپەکەی و شـــانەکانی مێشـــکی توانـــای
وەرگرتنـــی خوێنیـــان کەم دەبێـــت و خۆراکیـــان
کەم بـــۆ دەچێـــت بـــۆیە لەوانەیە کـــۆرپەکە
تووشـــی بـــێ هێـــزی یـــان دواکەوتـــوویی ژییـــری

سـادە بێـت و کە هـاتە دنیـاش ببێـتە مـایەی خەم و ناخۆشی ژیانی دایک و باوکی•
شـارەزایان ئامۆژگـاری ژنـانی سـک پـڕ دەکەن کە خـواردەمەنی پـڕ لە ڤیتـامین بخـۆن و واز لە خۆپەرسـتی بهێـنن چـونکە ئەو بەژن ڕێکـی یەی دەیـانەوێ پـاش بـوونی منـداڵەکەیان بە دوو مانـگ ئەگەر کەمـێ خۆیـان بگـرن بۆیـان دێـتەوە ، بەڵام لەڕی و بـێ هێـزی و نەخۆشـی هەتـا سـەر هەر لەگەڵ ژیانیـان دا دەبێـت• ئیتـر کامیـان پـێ باشـترە منـداڵەکەت یـان بەژن ڕێکـی ؟! سـەرچاوە : گۆڤـاری رەنگـین ، ژمـارە ١٧ ، ١٩٨٩

یەکەم گەرماوی مەلەوانی بۆ ژنانی دوو گیان

لەم دوایـــــی یەدا لە فەرەنســـــا یەکەم ســـــەر

شـــــورکی مەلەوانـــــی تـــــایبەت بە ژنـــانی سـک پـڕ کـــرایەوە• هەر لەو حەوزەدا ئەم ژنـــــانە لەســـەر هەناســـەدانی خـــۆ کـــرد ڕادێـــن (واتە هەناســـــە هەڵکێشــــان و هەناســــە دانەوە بە دەســـت خۆیـــان بێـــت) ، ئەم ڕاهێنــــانەش لە کاتی ژان و منداڵ بوون دا بە کەڵکیان دێت•

هەروەهـــا ڕاکشـــانی ژنـــان و خـــاو بوونەوەیـــان لە نـــاو ئـــاودا لە لایەنـــی ســـایکۆلۆجی یەوە بە کەڵکە•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ١٢ ، ١٩٨٨

ئافرەت کتێب دەخوێنێتەوە

یەک پەرداخ بەسە

شـــارەزایانی نەخۆشـــی یەکـــانی ڕیخـــۆڵە ، دڵنیـــان کە بەیانیـــان بەر لە بەرچـــایی خـــواردن نـــۆش کردنـــی پەرداخە ئاوێـــک بـــۆ چـــالاک کردنـــی کـــاری گەدەو ڕیخۆڵەکـــان زۆر باشـــەو یـــارمەتی دەرێکـــی چاکیشـــە بـــۆ بەدەرەوە نانی پاشەڕۆکی خواردن بە ئاسانی• نۆشـــداران دەڵـــێن : وا چـــاکە ئـــاوەکە (کـــانە ئـــاو - مەعـــدەنی)و ڕوون بێـــت ، تـــا بە باشـــی کـــاری خـــۆی بکـــات ، بە مەرجێـــک ســـارد نەبێـــت نەوەکـــو ببێتە مایەی تووش بوون بە ڕەوانی•

جـــگە لەمە ، ئەوەی پێویســـتە بـــی زانـــین ، ئـــاو خـــواردنەوە کـــارێکی بـــاش دەکـــاتە ســـەر گەشـــیی پێســـت و ئـــاوداریی دەموچـــاو بەتـــایبەتی هـــی ژنـــان• ســـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ۹ ، ۱۹۸۸

چۆن بزانیت قورساییت تەواوە

ئایـــا لە ڕاســـتی دا قورســـایی تەواو هەیە ؟

بەڵـــێ هەیەو گومـــانی تێـــدا نـــیە ، ئەو قورســــــــــایی یەیە کە مـــرۆڤ هەســــت بە ســـوکی لەش و چوســــــت و چـــالاکی و تەندروســــــتی و جـــوانی و ڕێـــک و پێکـــی خـــۆی دەکـــات •• هەمـــوو کەســـێ دەتـــوانێ کـــۆنترۆڵی قورســـایی خـــۆی بکـــات و بـــڕوانێتە جیـــاوازی نێـــوان ئێســـتاو ڕابـــوردوی •• لە لای خــــــــــــوارەوە نەخشـــەیەکمان ئامـــادە کـــردوە بەپێـــی پەیوەنـــدی نێـــوان خـــوار نـــاو قەدو بـــالا واتە بەکـــورتی پەیوەنـــدی شـــێوەی دروســـت بـــوون و قورســـایی •• (ئەم نەخشـــەیە تایبەتە بە ئافرەتان)•

بەپێــی نەخشــەکە ســێ جــۆر شــێوەی پێکهــاتنی لەش هەیە ، کە دەکــرێ ئــێمە بڵێــین (پــان و پــۆڕ ، ئاســایی ، بــاریکەلە)• مەرج نــیە ئەم نەخشــەیە بەو چــاوەوە ســەیر بکــرێ کە نەگــۆڕە• چــونکە لە وڵاتــێکەوە بــۆ وڵاتێکــی دیــکە جــۆری ژیــان و خــواردن و شــێوەی بەژن و بــاڵا دەگۆڕێــت و هەر وڵاتەش کــۆمەڵێ بنەمــاو پێــوەری تــایبەتی خــۆی هەیە بــۆ (جــوانی) بەتایبەتی جوانی ئافرەت•

[illegible]	[illegible] پان و پۆڕ		[illegible] ئاسایی		[illegible] باریکەلە	
	[illegible] (سم)	[illegible] (کگم)	[illegible] (سم)	[illegible] (کگم)	[illegible] (سم)	[illegible] (کگم)
١٥٥	٨١	٥١-٤٧	٨٤-٨١	٥٦-٥١	٨٤	٦١-٥٦
١٥٧,٥	٨٢,٥	٥٢-٤٨	٨٥-٨٣	٥٧-٥٢	٨٥,٥	٦٢-٥٧
١٦٠	٨٤	٥٣-٤٩	٨٧-٨٤	٥٨-٥٣	٨٧	٦٣-٥٨
١٦٢,٥	٨٥	٥٤-٥٠	٨٨-٨٥	٥٩-٥٤	٨٨	٦٥-٥٩
١٦٥	٨٦,٥	٥٦-٥٢	٨٩-٨٦	٦١-٥٦	٨٩,٥	٦٧-٦١
١٦٧,٥	٨٨	٥٨-٥٣	٩١-٨٨	٦٣-٥٨	٩١	٧٠-٦٣
١٧٠	٨٩	٥٩-٥٤	٩٢-٨٩	٦٥-٥٩	٩٢	٧٢-٦٥
١٧٢,٥	٩٠,٥	٦١-٥٨	٩٣-٩٠	٦٧-٦١	٩٣,٥	٧٤-٦٧
١٧٥	٩٢	[illegible]-٥٨	[illegible]-٩٢	٦٨-٦٣	٩٥	٧٦-٦٨

سەرچاوە : ڕۆژنــامەی پاشــکۆی عیــراق ، ژمــارە ١٣٩ ، ٣٠ _ ٥ _ ١٩٩٠

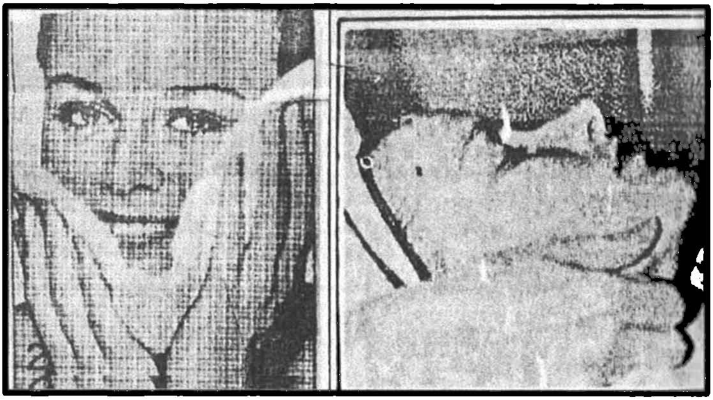
پێکەنین شفایە

ئەم مەسەلەیە لای زانست و زانست زانان ساخ بۆتەوەو ئیتر بۆتە ڕاستی یەک دوور لە ئامۆژگاری بێ مانا٠
دوو پزیشکی برا پاش تێنوارین و لێکۆڵینەوە لە شاندکەکانی نەخۆش بە تایبەت نەخۆشی گۆشەگیری سەلماندیان کە پێکەنین دەرمانە بۆ چاک بوونەوە لە نەخۆشی دەروونی٠ بەڵام هەروەک چۆن پێکەنین دەرمانە بۆ چاک بوونەوە ئاوەهاش تووڕەیی هۆیەکە بۆ نەخۆشی٠

پزیشــــکەکانی فەرەنســـــا لە بەردەم ئـــــاوێنەدا کـــۆمەڵێ نەخۆشـــیان کـــۆدەکردەوە یەکێکیـــان پێکەنینێکـــی نـــا ئاســـایی دەســـت پـــێ ئەکـــردو ئیتـــر بە دوای ئەودا هەر یەکەو لە لایەکەوە لـــــــــــەد ڵەوە پێکەنینیان دەهات•

پزیشـــکەکان ئەڵـــێن تەنیـــا دەرمـــان بـــۆ چـــاک بـــوونەوە لە نەخۆشـــی بەس نـــی یە ئەگەر مـــرۆڤ خـــۆی ئـــارەزووی چـــاک بـــوونەوەی نەبـــێ ، لە گشـــــت ســـــەردەمێکدا دانـــــاو زاناکـــــان و پســـــپۆرەکان ئەوەیـــان دووپـــات کـــردۆتەوە کە رەگەزەکـــانی چـــاک بـــوونەوە لە نەخۆشـــی لە نـــاخی مـــرۆڤەوە ڕەنـــگ دەداتەوە ، ئیتـــر بـــاش ئەوەیە مـــرۆڤ هـــیچ نەبـــێ بـــۆ دەرمـــان پـــێ بکەنـــێ !! (خەلیل ساڵەیی ، ژمارە (٣٠٠) ، ١٩٩٤)

نەشتەرگەری و جوانی



زۆر جـــار ئەبیســـتین فـــلانە کەس نەشـــتەرگەری کـــردوە بـــۆ جـــوانی دەمـــو چـــاوو لەشـــی بەڵام ئەم کـــارە تەنیـــا بـــۆ ئەو کەســـانە نـــیە کە بـــۆ جـــوانی ئەم جـــۆرە نەشـــتەرگەری یە ئەکەن بەڵکـــو زۆر جـــار بـــۆ ئەو کەســـانە ئەکـــرێ کە لە ڕووداوێکـــدا بەشـــێک یـــان شـــوێنێکی دەمـــو چاویـــان یـــان شـــوێنێکی لەشـــیان ســـوتاوە یـــان تێـــک چـــووە یـــان پیـــری کـــاری خـــۆی لـــێ کـــردوە بـــۆیە نەشـــتەرگەری جـــوانی لەم حالەتـــانەدا کـــار دەکاتە سەر باری دەروونی•

نەوەی ئە بـــــێ بیـــــزانین ئەم جـــــۆرە نەشـــتەرگەریانە شـــێوەیەکی دی بە مـــرۆڤ نـــادا

یـــان وێـــنەکەی نـــاگۆڕێ بەڵکـــو شـــێوەو ڕووی خۆیەتی لەگەڵ گۆڕانکاریەکی کەم دا٠
نەشـــتەرگەری ڕاکێشـــانی پێســـتی دەمـــو چـــاو گەر بە دەســـتی نەشـــتەرگەرێکی زیـــرەک بـــێ وا لە مـــرۆڤ ئەکـــا ١٠ ســـاڵ لە تەمەنـــی خـــۆی کەمتـــر پیشـــان بـــدا و شـــتەکەش هەمیشـــەییە واتە نـــاگەڕێتەوە دۆخـــی جـــارانی بەڵام تەمەن بەڕێـــوە ئەچێ و چرچ و لۆچی دیش لەبەردەما ئەبێ٠
ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١٩٢٦ ، ١٩٩٤

مەمک زۆری

لە کاتی لەدایک بوونی چەند مێینەیەک ، ڕێ ئەکەوێت لە دوو مەمک زیاتریان هەبێت ، ئەم مەمکە زیادانە هەروەکو مەمکی سروشتی گەورە ئەبن بەجۆرێک کە بە ئاشکرا ئەبینرێن لەسەر گەلێ شوێنی لەشدا.

هیندێ میللەتانی کۆن خواوەندە تایبەتیەکانیان باس کردوە کە گوایە ئەم خواوەندانە گەلێ مەمکیان هەبوەو ئەم مەمکانە نیشانەی پیت و بەرەکەت و هەرزانی بوون ، هەروەکو " سیریس " خواوەندی کشتوکاڵ و دروێنە بوو لە ناو اغریقیەکاندا دیسانەوە خوشکەکەی " ایزیس " لە مطراو " هیرتا " لە اسکندنافیە.

ئەم خواوەندانە ئەپەرستران چونکە خێرو

بەرەکەتیــــان ئەهێنــــا بـــۆ میللەتەکەیـــان ، ئەمـــانە رســـم کـــرا بـــوون بە وێـــنەیەک کە مەمکـــی زۆریان پیا شۆڕ بوبوەوە•

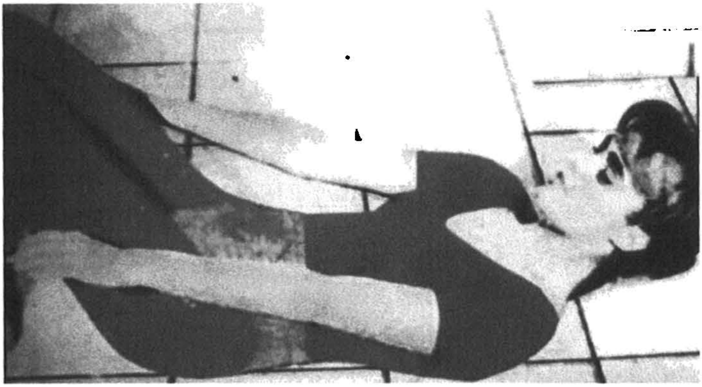
لە مێـــژووی پزیشـــکی یەوە وەرگیـــراوە کە تـــا ســـاڵی ١٩١٧ م نـــــزیکەی ١٠٠٠٠ کەس لە دوو مەمک زیاتریان بوە•

لەبەر کەم ڕوودانـــــی ئەم مەمـــــک زۆری یە ئـــادەمیزاد مەترســـیەکی زۆر لەم شـــذوذە ئەکـــات ، و ئەبێـــت بەهـــۆی شـــێواندنی فســـلجی و نفســـانی ، ئەمـــانەیش هەمویـــان ئـــێش و ئـــازارو نـــارەحەتی پەیـــدا ئەکەن و ئەبـــنە مصـــدەر بـــۆ دەرکەوتنـــی گەلـــێ وردە گۆشـــت لەســـەر ئەندامەکانی لەش کە حەزیان پێ ناکرێت•

لە دە گـــۆی مەمـــک زیـــاتر بینـــراوە بە ژنـــێکەوە و ئەمەیـــــــش زۆر کەم ڕێ ئەکەوێـــــــت ، شـــوێنەکانیان بە زۆری لە بـــن بـــالا ئەبێـــت ئەم مەمـــکە زیـــادانە ســـەربەخۆ نـــین بەڵکـــو بەو مەمـــکە سروشـــتیانەوە بەســـراون کە کەوتـــونەتە ئەو لایـــانەوە• لە ســـەدەی هەژدەهەمـــدا ژنە یۆنـــانی یەک مەمەمکێکی لە لا ڕانیا هەبوو•

هەچ کـــاتێ ئەم مەمکـــانە لە شـــوێنی ئاشـــکرا دا
دەرکەوتـــن وەکـــو مـــل و دەم و چـــاو ، ئەبـــن
بەهـــۆی نـــارێکی لەش و پەشـــوکاندنی نفســـی
لەبەر ئەوە لابردنی بە عەمەلیات پێویستە٠
سەرچاوە : گۆڤاری هیوا ، ژمارە ٤ ، ١٩٥٨

دیارترین سوودی وەرزش



لە ڕووی لێکـــــــۆڵینەوەی زانســــــتی یەوە دەرکەوتـــووە کە وەرزش کـــارێکی تەلیســـماوی دەکـــاتە ســـەر تێکـــڕای ڕادەی تەمەنـــی مـــرۆڤ و ســـەرباری ئـــارامیی لەش و دوور کەوتـــنەوە لە داوو دەرمان و سەردانی پزیشکان•

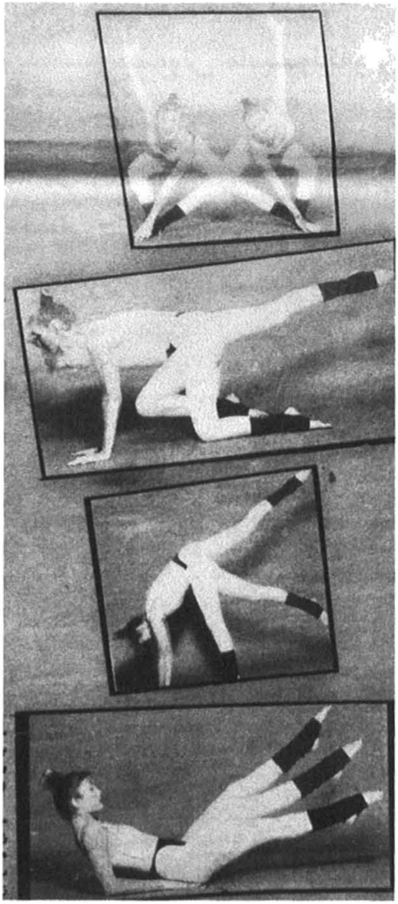
وەرزش زۆر بەکەڵـــکەو ســـــوودی زۆرە ، بەڵام بـــا گرنگتـــرین ســـوودەکانی بەم چەنـــد خـــاڵە پوختە بکەین : ـ

- کەم بـــوونەوەی ئاســـتی ڕۆنە زیانبەخشـــەکانی ناو خوێن•
- داکشانی تەوژمی بەرزی خوێن ، زۆر جار•

- سووکی و کەم کردنەوەی قەڵەوی کە بارێکی قورسە بەسەر دڵەوە•
- بەهێز بوونی ماسولکەو زیادی کارایی ئیش کردنیان•
- بەژن ڕێکی و دیمەنی جوانی لەش بەگشتی•

سەرچاوە : گۆڤاری رەنگین ، ژمارە ٤ ، ١٩٨٨

وەرزش بۆ خۆلاوازکردن



دەمێکە مەسەلەی لاوازبوونی لەش لە هەموو لایەکەوە گرنگی پێدراوەو ئەمەش بێ هۆ نیە ، توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە زۆربەی میکرۆبەکان و ماکی نەخۆشیەکان لە گیانی مرۆڤێکی قەلەودا زۆرتر گەشە دەکەن و خراپتر کاریگەر دەبن• جگە لەوەی بە گشت پێوەرە جوانیەکان بە جوان دانانرێ •• بە هەر حال بۆ ئەو مرۆڤانەی

قەڵەون دوو شت گەلێک گرنگە (پاریز) و (وەرزش)• لەم گۆشەیەدا دەمانەوێ چەند ڕاهێنانێکی (جمناستیک)ی بە وێنەوە بخەینە ڕوو بۆ ئافرەتان شان بەشانی پاریز کردنە• هەموو بەیانیەک بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن•

١- بۆ ڕێککردن و بەهێز بوونی باڵەکان (وێنەی ١) : بەپێوە دەوەستی و هەر دوو قاچ جووت دەکەی• دەست بۆ پێشەوە ڕادەکێشی ، هەر جاری دەستی بۆ سەرەوەو پاشان بۆ دواوە فڕێ دەدەیت و لەو کاتەش دا ئەژنۆ بۆ پێشەوە دەنووستێنیتەوە •• هەر جارەی (١٠) کەرەت دووبارەی دەکەیتەوە•

٢- بۆ توندو تۆڵ کردنی ڕان (وێنەی ٢) : بەپێوە دەوەستی و قاچت دەکەیتەوە ، دەست بڵاو دەکەیتەوە• دەستی چەپ بۆ قاچی ڕاست دەبەیت و هەڵدەستیتەوە ئینجا دەستی ڕاست بۆ قاچی چەپ •• ئەمەش بۆ هەر جارەی (١٠) کەرەت دووبارەی بکەرەوە•

٣- بـــۆ بەهێــز کردنـــی بڕبـــڕەی پشـــت وێـــنەی ٣ :
لەســـەر ئەژنـــۆ دەوەســـتی دەســـت دەخەیـــتە زەوی قـــاچێ بـــۆ پێشـــەوە دەچەمێنیـــتەوە تـــا ئەژنـــۆ بەر ورگ دەکەوێ لەم کـــــــاتەدا پشـــــــــت دەچەمێنیـــــتەوەو ســــــەر دەبەی بەرەو ئەژنـــــۆ ، ئینجـــــا بـــــۆ دواوەو ڕاســـــتی دەکەیـــــتەوەو هەڵیـــــدەبڕی و لەگەڵـــــی دا ســـــەریش بەرز دەکەیـــــتەوەو ، ئینجـــــا قاچەکـــــانی تـــــر ٠٠ هەر جارەی (١٠) کەرەت دووبارەی بکەرەوە٠

٤- بـــۆ لاواز کردنـــی بەشـــی ســـەرەوەی قـــاچ (وێـــــنەی ٤) هەردوو قــــاچ جـــــووت دەکەی و دەچەمێـــتەوە هەتـــا دەســـتەکانت دەخەیـــتە ســـەر زەوی ، ئینجـــــا هەر جـــــارەی قاچێـــــک بەرز دەکەیـــــتەوە هەتـــــا ئەو ئاســـــتەی لەگەڵ پشـــــتا دەبـــــنە هێلێکـــــی ڕێـــــک ، هەر جـــــارەی (١٠) کەرەت دووبارەی بکەرەوە٠

٥- بـــــۆ لاوازکردنـــــی ورگ (وێـــــنەی ٥) لەســـــەر پشـــت پـــاڵ بـــکەوە ، ئانیشـــک لەســـەر زەوی دانـــێ ، قاچەکانـــــت جـــــووت بـــــکەو هەر جـــــارەی یەکێکیـــــان بەرز بـــــکەرەوەو داینێـــــرەو ٠٠ هتـــــد٠ بەڵام نـــــابێ پـــــاژنەت بەر زەوی بـــــکەوێ بەلای

کەمەوە هەر جـــارەی (١٠) جـــار بجـــولێنە٠
ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی پاشـــکۆی عیـــراق ، ژمـــارە ١٣٩ ، ١٩٩٠

بۆ بەژن ڕێکی تۆ

ئایـــــا حەزدەکە دوای
بـــــوونی چـــوار
منـــــدالْیش هەر بەژن
ڕێک بیت ؟
گۆڤـــــاری (وومەن)ی
بەریتانیـــــــا بەم
ناونیشــــــــانە
ریپۆرتـــــاجێکی دوورو
درێـــــژی نووســـــیوەو
باســـی بەژن ڕێکـــی و
خـــۆراک و یـــاریی
وەرزشـــی کـــردووە کە
ئەمـــانە چ کارێـــک
دەکەنە ســـەر ئەوەی
لەش و لاری ژن
نەرم و شـــــل و
بەکێشـــمان بێـــت ، هەتـــا دوای ئەوەی دەبێـــتە
دایکی چوار مندالْیش•

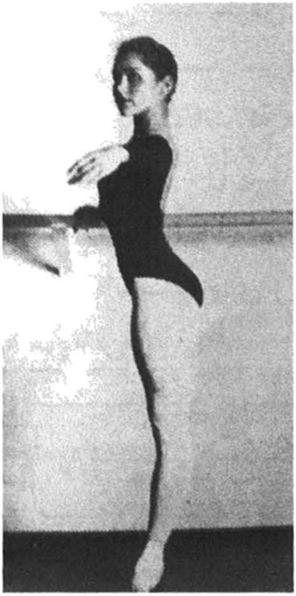
ریپۆرتـــاجەکە دێـــتە ســـەر ئەوە کە بڵـــێ ژنـــی زیرەکـــی خـــاوەن ویســـت و ڕای بەڕاســـتی دەتـــوانێ دەســـەڵات بەســـەر ئەوەنـــدە خـــواردنەدا پەیـــدا بکـــات کە دەی خـــوات و هاوســـەنگی یەکـــی لەگەڵ یـــاری یەکـــانی وەرزش و جومناســـتیک دا پـــێ ڕابگرێـــت ، کە ئەم یـــاری یـــانە پاشـــماوەی زیـــادەی خـــۆراک لە لەش دا دەسووتێنن •

گۆڤـــارەکە نمـــــوونەی بە لەش و لاری ژنە نەکتەرەکـــانی ســـینەما هێنـــاوەتەوە ، خـــۆ نەوانـــیش خـــۆ وەکـــو ژنـــانی تـــر وان ، بەڵام بـــایەخێکی زۆرتـــر بە لەش و لارو خۆراکیـــان دەدەن ، بـــۆیە هەمیشـــە بەژن ڕێـــک و شـــۆخ و شەنگ دیار دەبن ••

کەوابێـــت بەژن ڕێکـــی کـــارێکە لە هەمـــوو تەمەنێـــک دا شـــایانە بێـــتە دی ئەگەر مـــرۆڤ ژیـــری و هێـــزی ویســـت و ڕای خـــۆی بەکـــار هێنا •

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ۹ ، ۱۹۸۸

چەند ساتێک بۆ بەژن ڕێکی



بێ گومان ، خانمەکەم ، بیرت لەوە کرۆتەوە کە قەلەوی دیمەنێکی ناشایستەی هەیەو پێویستە بەژن ڕێک و لەش گورج و گۆڵ بیت. گۆڤاری جوانی BEAUTE دەڵێ : یاری وەرزش یەکە کۆڵەکەی بەژن ڕێکی یە ، پێویستە هەموو ئافرەتێک بای خۆی و توانای خۆی هەموو ڕۆژ بەتایبەتی سبەینان وەرزش بکات .. ئەوسا زۆری پێ ناچێ ، لەوانەیە مانگێک کەمتر ، سەیر دەکات و بەتەواوی کەمەرو سمتەکانی فەرقیان کردووە.

سەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین ، ژمارە ۱۰۲ ، ۱۹۹۷

وەرزش لە ژیانیان دا ••

بە وەرزش جوانتر دەبی

لەش سوکی

مەبەست لە لەش سوکی
" الرشاقة " باریکی
جەستەی مرۆڤە•
مرۆڤێکی لەش ڕێک
پێچەوانەی مرۆڤی
قەڵەوە• هەروەها مرۆڤی
لەش ڕێک لەو کەسە
جیاوازە کە بە هۆی پیری
یان نەخۆشی یان پارێز
یان کەم خۆراکی یەوە
لاوازو بێ هێز بووە•
بەپێی پێودانگەکانی
زانستی نوژداری نوێ
کێشی سروشتی مرۆڤ
بریتی یە لە بەرەنجامی
کرداری لێ دەرکردنی
(١٠٠) سم لە سەرجەمی
درێژی باڵای مرۆڤەکە
ڕەنگە هەندێک جار لە

١٥ ٪ ی ئەم ڕێــژەیە زیــاد بکــات یــان ١٠ ٪ کەم بکــات بــۆ پتــر ڕوون کــردنەوەش دەلێــین کێشــی سروشــتی کەســێک کە درێــژی بــالای (١٧٠)ســـم بێــت دەکــاتە ١٢٠ - ١٠٠ = ٢٠ کگــم• ئەمــڕۆ لە هەر چــوار لای دنیــاوە دەنــگ بڵنــد دەبێــتەوە خەڵــک لە زیــان و مەترســی زۆر خــۆری وریــا دەکــاتەوەو داوای لــێ دەکــات خــۆراکی هەمە جــۆر بە ڕێــژەی هاوتــا بخــۆن بــۆ ئەوەی ڕێکــی لەشــیان بپــارێزن ئەوســاش لەش بە ڕێــک و پێکــی چــالاکی ڕۆژانەی خــۆی ئەنجــام دەدات• ســـەرچاوە : گۆڤــاری تەندروســتی و کــۆمەڵ ، ژمــارە (٥ - ١٧) ، ١٩٨٩

ئامۆژگاری بۆ ژنی سک پڕ

خانمی بەڕێز :
هەنــدێ دەڵــێن دەبێــت دوای منـــداڵ بــــوون دایــک پشــتێن ببەســتی تــــا ســــکی دەرنەپەڕێـــــت• هەڵەیە• چـــاکتر وایە دوای منـــداڵ بــــوون دایــک وەرزش بکـــات تـا ســکی تێـک نەچێـت چــونکە بە جــوولانەوەی وەرزش چـــاک دەبێـــت و پشتێن بەستن ماوەی ئەو جولانە نادات•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری المـــرأة ، ژمـــارە (١٥٥) ، ١٩٨١

گوڵ لە شیعری شاعیری کورد حەمدی دا

گوڵ ڕووداوێکە لە ڕووداوە هەرە جوانەکانی تەبیعەت ، لەبەر ئەوەیە بە شێوەیەکی فراوان لە هونەرو ئەدەبی هەموو نەتەوەکانی جیهان لە کۆنەوە تا ئێستا ڕەنگی داوەتەوە٠

گوڵ لە لایێک کراوە بە ڕەمزی جوانی بۆ شتی تر ، لە لایێکی تریشەوە گوڵ کراوە بە جەوهەرێکی گیان لەبەر بەوەی لەگەڵ دلبەرو خۆشەویست بەرامبەر کراوە ، یان هەر ئەندامێک لە ئەندامەکانی ئەو خۆشەویستە لەگەڵ گوڵ بەراورد کراوە٠

ئەحـــمەد حەمـــدی بەگـــی ســـاحێبقران وەکـــو هەمـــوو شـــاعیرانی تـــری کلاســـیکی بـــایەخێکی زۆریـــان بە گـــوڵ داوە• گوڵیـــان بـــۆ هەنـــدێ لە ئە ئەنـــدامی دلبەرەکانیـــان بەکـــار هێنـــاوە ، بـــۆ مەبەســـــتی بەراورد کـــــردن ، ئەم وێنـــــانە لە بەرهەمـــی حەمـــدی دا گەلـــێ زۆرن و وەســـتایی و وردەکاریشیان تێدایە•

١- ڕوومەت و کـــوڵم بـــۆ یەک مانـــا بەکـــار نـــــاهێنرێن ، بەڵام لە ئەدەب دا بە گشـــــتی بە مانـــای کـــوڵم بەکـــار دەهێنـــرێ• کـــوڵم بە دەســـتووری شـــیعری کلاســـیکی دەبـــێ لە قـــالبی گـــوڵی ســـوور دابـــێ ، واتە ڕەنگـــی کـــوڵمی یـــار دەبـــێ ســـوورێکی ئـــاڵ بـــێ ، دەبـــێ ئەو گـــوڵە ، گـــوڵاڵە یـــا لالە ، یـــا گـــوڵی ســـوور بـــێ• لەم مەیـــدانەدا حەمـــدی ئەســـپی خەیـــاڵی تـــاو داوە• حەمـــدی ، وەکـــو هەمـــوو شـــاعیرانی تـــر ، گـــوڵ لەگەڵ ڕووی جانـــــان بەراورد دەکـــــا ، چـــــونکە کـــوڵمی یـــارەکەی لەگـــوڵ ســـوورترو جـــوانترە• لە غەزەلێکـــی دا وێنەیەکـــی دڵـــڕفێن دروســـت دەکـــا بەوەی کە دەڵێ :

بە بــزەو زەردەخەنەیەک دلــبەر زوڵفــی لەســەر ڕوخســـاری لاداو کـــوڵمی دەرکەوت ، گـــوڵ ڕەنگــی ســووری خــۆی ون کــرد ، چــونکە کــوڵمی یار لەو سوورترو جوانتر بوو :

بە نیـــوە پێکەنینـــێ زلفـــی لادا ڕوومەتـــی دەرخســـت نە نەنگــی مــا دڵــی خــونچە ، نە گــوڵ ڕەنگ و نە عەنبەر بەر

شـــاعیر لە غەزەلێکــی تــری دا هێــرش دەبــاتە ســـەر مانــگ ، ئەو مـــانگەی لە شــیعردا لەگەڵ ڕوو بەرامــــبەر دەکـــرێ ، ئەم ڕووە گەلـــێ بە شـــەوق و بـــــریقەدارە ، لەم بـــابەتەوە ئەوە دەردەخــا کە مانــگ ڕەنــگ و جــوانی نــامێنێ لەو کــاتەی کە بــاس لە ڕوخســاری نــازدار دەکــرێ ، چــونکە ڕووی لە مانــگ جــوانترە ؛ ڕووی مانــگ وەکو ڕووی یار نی یە :

قەمەر ڕەنگـــی لە ڕوو دەبــڕێ کە بکــرێ باســـی ڕوخساری

کە نەیبـــێ کـــوڵمی هەر وەک گـــوڵ ، کلافـــی مشکی تاتاری

لە ئەدەبی کلاسیکی دا ، گوڵڕوو ، واتە ئەو کەسەی ڕووی وەک گوڵ وایە ، بە مانای جوان و نازەنین و شۆخ و دلبەرو یار هاتووە ، حەمدی لە غەزەلێکی دا دەڵێ :

دڕک خونچەی لە دەستایە ، کە ڕۆژێکی لە چڵ دەرچوو

بەڵی گوڵڕوو بە دایم وا بە دەست ئینسانی بەد گۆوە

واتە خونچە هەر لەو ڕۆژەوە کە دەپشکوێ لە بن زەبری دڕک دایە ، هەروەها جان و جوانانیش ، یا گوڵڕوو یان دیل و کویلەی ژێر دەستی خەڵی بەد خوون•

٢- دەم :

وێنەی داهێنراوی ئەدەبی کلاسیکی لە بابەت دەمەوە وێنەییێکی هونەری یە دەبێتە قالب و لە پاشانا لاسایی دەکرێتەوە ، ئەو وێنەیە کە دەمی دلبەرە لەگەڵ خونچەدا بەراورد دەکرێ•

خـــونچە ئەو گـــوڵەیە کە هێشـــتا لەنـــاو قەپێلکـــی خـــۆیەتی و نەکـــراوەتەوە• کـــرانەوەی خـــونچە لەگەڵ لەگەڵ بـــــــزەو زەردەخەنە بەرامـــــــبەر دەکـــرێ• دەمـــــی خۆشەویســـــت و خـــونچە وێنەیـــان زۆرو ڕەنگـــاو ڕەنـــگە لە لای حەمـــدی• ئەم دێرە شیعرە دەڵێ لە غەزەلەکەدا :

وتم : خونچەی نەپشکوتووی دەدامێ

وتی دەم تەنگە رەوزەی عاریفینە

٣- زولف :

حەمـــدی لە وێـــنەی ڕەنگـــاو ڕەنـــگ دا زولفـــی بـــۆ گـــوڵ دروســـــت کـــردووە ، دیـــارە گـــوڵ لە هەموویانـــا بە مانـــای ڕوومەت و کـــوڵم و ڕوخســـار هـــاتووە• لە غەزەلێـــک دا هەردوو کـــوڵمی دەکـــا بە دوو گـــــوڵ ، لەســـــەر هەردوو گـــــوڵ دا دوو شـــاخی چەمـــاوە دروســـــت دەکـــا کە حەڵـــقەی زلفەکـــانیەتی لەســـەر کـــوڵمی• هەر لەو وێـــنەیەدا کـــــوڵم لە ڕووی ڕەنـــــگەوە واتە لە ســـــووری دا بـــووە بە پشـــکۆ ، بـــۆنی زلفەکەشـــــی وەکـــــو عەنبەری سارایە :

لەسەر ڕوخساری گوڵ شاخی سەمەن ئاسایە ئەو زلفە

بەسەر پشکۆوە هەروەک عەنبەری سارایە ئەو زلفە

یا ئەوە پیشان ئەدا کە بۆنی زولفی لە بۆنی گوڵی شەوبۆ دەکا ، کە شەوبۆ بۆنی ئەو عەترەی کرد ، وتی : ئەگەر من شەوبۆ بم ، دە بێ ئەویش " ڕۆژ بۆ " بێ .

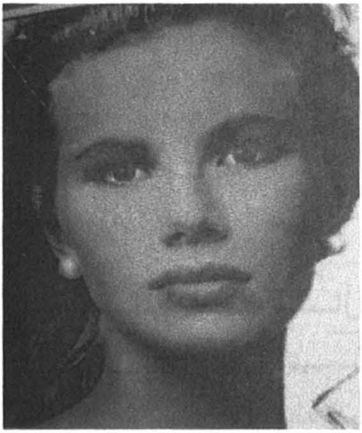
بۆنی زڵفە بە ڕۆژی ڕوونی کرد شەوبۆ وتی :

من کە شەوبۆ بم ئەمیش ناو ئەوا ڕۆژبۆ (دوکتۆر مارف خەزنەدار ، گۆڤاری کۆلیجی ئەدەبیات ، زانستگای بەغدا ، ژمارە (١٨) ، ١٩٧٤)

خانمەکەم ••

چۆن جوانتر ئەبی ؟

پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە ڕازاوەترت ئەکا:-



١- جۆری جل و بەرگ و ڕەنگەکانی و قژداهێنانت بەپێی گونجانیان لەگەڵ لەش دا هەڵبژێرە ، نەک بەپێی مۆدە•

٢- هەموو شتێکت پاک بێ : لەش ، قژ ، جل و بەرگ ، پێڵاو ، و ••• هتد•

مەهێڵە شانەکەت مووی پێوەبێ و پاش هەموو قژداهێنانێک پاکی بکەرەوە•

٣- جانتای دەستت بەپێی قەبارەی لەشت هەڵبژێرەو بەشتی زیادە قورسی مەکە•

٤- نینۆکەکانت زۆر درێژو تیژ مەکە با دیمەنی پەنجەکانت نەشێوێ• بە ڕەنگی سەیرو نەشیاوی وەک شین و مۆر ڕەنگیان مەکە لە ڕەنگی سروشتی دوور نەکەونەوە•

٥- هەنگاوی درێژو خاو مەنێ هەنگاوی کورت و خێرا ڕەوت لەشت جوان ئەکا•

٦- هەتا باران ، یان بەفر نەبارێ ((پووت)) لەپێ مەکە ، ئەگەر کورتە بالا بووی نیو پووت لەپێ بکە نەک پووتی درێژ بۆ ئەوەی بالا بەرزتر بنوێنێ•

٧- بە جلی ناو ماڵ و پێڵاوی قوڕاوی و مەچۆرە دەرەوە ، با بێ سەلیقەیی و کەمتەرخەمیت دەرنەکەوێ و وەک ئەو پیاوانە نەنوێنی کە بە بێجامەوە ئەچنە دەرێ•

٨- ئەگەر چاوەڕێی میوان بووی پێش هاتنیان خۆت ئامادە بکە با بە جلی ماڵەوە نەتبینن•

٩- بۆنی تیژ لە خۆت مەدە•

١٠- پـــێش چـــوونە دەرەوە ســـەیری زنجیـــری تەنـــوورە ، یـــان پـــانتۆڵەکەت بـــکە نەک لە ڕێگـــا بکـــرێتەوە• ئەگەر قۆپچەیەکـــت کەوتبـــوو خێـــرا پێـــوەی نێـــوەو بە دەرزی دەمبـــوس ڕاگیـــری مەکە ، زۆر ناشیرینە•

١١- ڕوو هەیە قـــژی درێـــژو خـــاوی لـــێ دێ ، هەشە هی کورت و لوول•

١٢- هەیە بە کـــــــــــراس و کەوا ڕازاوەیە ، هەیە بە تەنوورەو بلوزێکی سادە•

١٣- یەکێـــک زیـــاد لە ســـنوور قەڵەو بـــێ پـــانتۆڵی تەسک ئەیشێوێنێ•

(جەلال تەقـــی ، گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ، (٢٤ - ٢٥) ، ١٩٨٨)

هەنگوین و وەرزشی دەم و چاو

زۆر جـــار دەبیســـتین کە هەنگـــوین کەڵـــک بە دەم و چـــاو دەگەیەنێـــت ، زۆر لە دکتۆرەکـــانیش ئەوەیـــان ســـەلماندوە کە هەنگـــوین پێویســـتە بـــۆ وەرزشـــی دەم و چـــاو ، شـــێوەی بەکارهێنـــانی ، هەنـــدێک هەنگـــوین لەگەڵ دۆشـــــــاوی خورمـــــادا تـــێکەڵ دەکرێـــت ، لە شـــێوەی

کـــڵاودا دەدرێـــت لە دەم و چـــاو ، تـــا مـــاوەی نیـــو کـــاتژمێر ، پاشـــــان بە ئـــاوی گەرم پـــاک دەکـــرێتەوە ، دەبینیـــت بـــۆ بـــاری تەندروســـتی و جوانی دەم و چاو سوودی خۆی دەبینێت•

سـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٩٩٨ ، ١٩٨٨

شیکی تەمەنی پەنجا ساڵی

گۆڤاری ئۆبز یر ڤەری لەندەن کورتە وتارێکی بڵاوکردەوە بە بۆنەی تێپەڕ بوونی پەنجا ساڵی تەمەنی چەند ئەکتەرو هونەرمەندێکەوەو ، چۆن ئەمانە توانیویانە لاویی خۆیان بپارێزن و بگرە چۆن ئێستایان ڕێک و پێک ترە ، بەهۆی جولانەوەو وەرزش و ئاگاداركردنی خواردن و ئەمانەش وێنەی ئەو هونەرمەندانەن •

(وەرگێـــڕان و ئامـــادەکردنی : انـــور قەرەداغـــی ،
گۆڤاری ڕەنگین ، ژمارە ٣ ، ١٩٨٨)

خانم و چاویلکە

مەبەسـت لەچـاویلکە یـان لەبەرئەوەی چاویـان کـزە یـان بـۆئەوەی جـوان دیـار بـن هەنـدێکیش تـا چاویـان ئـازار نەخـوات لەبەر هەتـاو• فـۆلکس ویمـی شـارەزای بەریتـانی لە هـونەری نارایشـت ، دەڵـێ : ئەگەر دەموچـاوت شـێوەی هێلکەیـی بـوو ئەوە هەمـوو جـۆرە چـاویلکەیەک بـۆ تـۆ دەسـت دەدات ، چـونکە ئەم شـێوە ڕوخسـارە بەشـێوەی تەواو جـوان دادەنرێـت• بەڵام ئەگەر دەموچـاوت خڕبـوو چـاویلکەیەکی وا هەڵبژێـرە کە گۆشـەکانی لەگەڵ خـڕی ڕوخسـارت دا بگـونجێن بەمەرجێـک چـاویلکەکە

لە پـــانترین لایەکـــی دەموچـــاوت فراوانتـــر بێـــت• بـــۆ ڕوخســـاری درێژکۆڵە(لاکێشـــە یـــی) کەوا نـــاوچەوان پـــان و ڕوومەت و شـــەویلگەکانیش مەیلەوبەریـــن بـــن چـــاویلکەیەک هەڵبژێـــرە کە لەســـەرەوە تەســـک و لای ڕوومەتەکـــانیش بەریـــن بێـــت• بەڵام دەموچـــاوی چوارگۆشـــە واچـــاکە چوارچێـــوەیەکی خـــڕ هەڵبژێریت•(وەرگیراوە)

(جوانی)

نووسەرێکی ئیسپانی بەم جۆرە لێکی داوەتەوە:-

*سپی یەتی : پێست ، ددان

*ڕەشی : چاو ، برۆ ، برژانگ

*درێژی : باڵا ، گەردن ، پرچ

*کورتی : گوێچکە ، ددان ، پێ

*پانی : سینگ ، ناوچەوان

*باریکی : کەمەر

*نەرمی : قژ (وەرگیراوە)

جوانکاری

جوانکـــــاری پێویســــته بـــۆ هەردوو ڕەگەز بەو

مەرجەی لەســــــنوور
دەرنەچێـــت• هەمــــوو
کەســـێک حەزبەجـــوانی
ڕوخســـار دەکـات• مـرۆڤ
بەتـــایبەتی کـــچ حەزیـــان
لەخۆجــــــــوان
کـــردنە•خۆجـــوانکردن و
خۆڕازانــــــدنەوە ئەم
دیـــاردەیە هەر هەبـــووە•
هەنـــدێ کەس زێـــدە گۆشـــتیان هەیە ئاســـایی یە
ئەم زێـــــدە گۆشــــتانە بەنەشــــــتەرگەری
لابـــرێن•جوانکـــاری لـــووت شـــێوەی کەپـــوو ڕێـــک
بـــێ یـــان ناڕێـــك نەخشـــی خـــوایە زۆرجـــار دەبینـــین
کەســـێک لە ژێـــر نەشـــتەرگەری بەهـــۆش خـــۆی
نەهاتۆتەوە•

*بەلای مـــنەوە جـــوانی هـــیچ گرنگـــی یەکـــی نـــی یە ، ئەقـــل و بیرکـــردنەوە لای مـــن پێـــوەرە•
(کەسێک)

*کوڕی ئەسمەر و باڵابەرز جوانە. (کچێک)

*جـــوانترین کـــچ لای مـــن هـــێمن و لەســـەرخۆیەوە ، لەڕووی ڕوخساریشـــەوە بـــاڵای مامناوەندو قژدرێژو چاوکاڵ• (کوڕێک)

جانتا

جانتا وشـــەیەکی تـــورکی یە لەوشـــەی (شـــەنتا) هـــاتووە•جانتـــا شەخصـــیەتی ئـــافرەت ڕێـــک و پێـــک دەکـــات• جانتـــا لەو پێداویســـــتی یــــانەیە ئـــافرەت کەبـــێ جانتـــابێ وا دەزانـــێ شـــتێکی لـــێ کەم بۆتەوە•

*هەنـــدێک دەخـــرێنە بـــن باڵ•

*هەندێکیان بەدەست هەڵ دەگیرێن

*جـــۆرێکی دیکەیـــان قایشـــی لەسەرشـــانەو جانتاکەش دەکەوێتە سەر کەمەر•

پێڵاوی پاژنە بەرز

سـەرەتای پەیـدابوونی پـێڵاوی پـاژنە بەرزی ئافرەتـان دەگەڕێـتەوە بـۆ سـەردەمی لویسـی چـواردە• یەکێـک لە یارەکـانی لـویس زۆر جـوان بـوو ، بەڵام بـاڵای کەمێـک کـورت بـوو• مـۆدە چـی یەکـانی کۆشـک بیریـان بـۆ ئەوە چـوو جـووتێ پـێڵاوی پـاژنە بەرزی بـۆ دروسـت بـکەن• حەفـتەی نەخایانـد تەقەی کەوشـی پـاژنە هـات لە کۆشـکی پـاریس دا بەرز بـۆوە• ئەم مـۆدەیە بـووە مـۆدەی لاوی کـورتە بـاڵاو درێژی ئەم سەردەمە•

*قاچی دەخلیسکێ•

*پـاژنە بەرز وادەکـات پشتەوە دەرپەڕێ•

*لەپـێ کردنـی لەمـاوەیەکی کەم دا هەست بەمانـدووبوون دەکەی•

*هەنـــدێکیش قایشـــی پشـــتتەوەیان نـــی یە ئەمـــانە خراپتـــرن، چـــونکە پەنجەکـــان زیـــاتر کاردەکەن بۆئەوەی لەپێ دانەکەنێ.

*زۆرجار ژنە باڵابەرزەکانیش لەپێی دەکەن.

*شـــێوازێکی ڕۆیشـــتنی لەنجەولاریـــان پـــێ دەبەخشـــێت. ئەمەش بـــۆی هەیە زیـــاتر سەرنج ڕاکێشیان بکات.

*چـــاکەی ئەوەیە پـــاژنەبەرز جـــل و بەرگە شـــۆڕەکان لەپـــیس بـــوون و قـــوڕو لیـــتە دەپارێزێـــت ، بەڵام دەبێـــتە هـــۆی هەوکردنـــی بڕبـــڕەی پشـــت و پەیـــدابوونی مـــێخەک لەپێـــی مرۆڤ.

جوانی

جـوانی دیـارییەکە خـوا ئەیـــدا بە مــــرۆڤ• جــوانی هێزێکــی بەتیـنە دڵ کــێش ئەکــا بــۆ یەکتـــرو خـــوای مەزن کەســی لە جـوانی بــێ بەش نەکــــــردووە• ئەگەر جـــوانی لەشـــی پــێ نەبەخشـیبێ جوانی زیرەکـــی ، ڕوو خۆشـــی پـــێ بەخشـــیوە• ڕوو خۆشـــی جـــوانیە زۆر کەس دیمەنیـــان ناشـــیرینە خـــۆی شـــیرین ئەکـــات بە ڕووخۆشـــی کەواتە ڕووخۆشـــیش جـــوانیە •• هەروەکـــو برنادشـــۆ دەڵـــێ : گـــوڵ جـــوانە ••• بەڵام بـــۆنەکەی لە خـــۆی جــــوانترە• کەواتە ئەوەی دووەم لەوەی یەکەم گرنگترە•

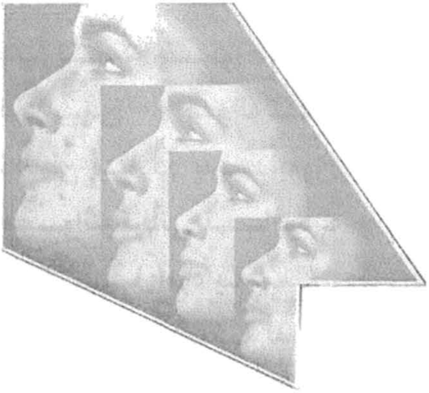
یەکەمین بارۆکەی سەر

شایەنی نووسینە لەم سەردەمەدا بارۆکە (پرچی دروست کراو) بەشێوەیەکی زۆر لەلایەن ئەو کەسانەی قژی سەریان تووشی ڕووتانەوە دەبێت بەکاردەهێنرێ هەندێک دەڵێن ئافرەت یەکەمین جار بارۆکەی بەکارهێناوەو هەندێکیش دەڵێن شاژن (ماری ئەنتوانێت) ژنی (لویسی شانزەهەم) لە فەرەنسا پێش هەموو کەسێک بارۆکەی بەکارهێناوە ، بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە ئەو کەسەی یەکەمین بارۆکەی بەکارهێناوە پیاو بووە ، ئەویش شا (لویسی چواردەهەم) بووە٠

لەبەر ئەوەی ئەم کابرایە هەر زوو قژی تووشی ڕووتانەوە بوو بوو٠

(ئاشتی عطا محمد ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٨٨)

زیپکە



سەرهەڵدانی زیپکە لە سەرەتای تەمەنی هەرزەکاری یەوە دەست پێ دەکات•سەرهە ڵدانی زیپکە پەیوەندی بە گۆڕانی چالاکی هۆرمۆنەکانی لەشەوە هەیە•زیپکە نەخۆشی یەکی سەختی پێست نی یە بە چوونە تەمەنەوە وردە وردە بەرەو نەمان ئەچێ•زۆربەی ئەو کەسانەی دووچاری زیپکە دەبن پێستیان چەورە• هەروەها لە کاتی سک پڕی لە ژن داو کاتی بێ نوێژی لە کچ و ژن دا ژمارەی زیپکەکان زۆر دەبن• هەروەها زۆر خواردنی چەوری و خواردنی چوکلێت لەوانەیە ژمارەی زیپکەکان زۆر بکەن• بەپێچەوانەی بیرکردنەوەی هەندێک کەس ژنهێنان و شووکردن زیپکە چاک ناکەنەوە• (وەرگیراوە)

جوانی سامانی ئافرەتە

لەدیدی پیاوەوە ئافرەت جوانترین ڕوح لەبەرێکە خوا دروستی کردبێ ٠٠ هەر لەکۆنەوە گەلێ ماددە پەیدابوون بۆ جوانترکردنی ئافرەت هەر لە (کل)ەوە بۆ ڕەش کردنی چاو هەتا ئەم مۆدە تازەیەی سۆراوی لێو هەر هەموو شتەکان هەوڵ دەدەن ئافرەت جوانتر بکەن ٠٠ دەربارەی ئافرەت گوتراوە : ئافرەت وەکو گوڵ وایە لەهەر شوێنێک دا ببینرێت ، ئەو شوێنە ئەڕازێنێتەوە٠ ئەم وتەیە تەنها دیمەنی دەرەوەی ئافرەت دەرئەخات ئەو ئافرەتەی کەڕەوشت بەرزە بەئەدەبەکەی ئاسوودەیی دەبەخشێتە ژیانی پیاوان سنگ بەرەوکەیف خۆشی دەکاتەوە٠ هەموو ئافرەتێک بۆی هەیە جوانی خۆی بپارێزێت٠

*بەکار هێنانی هەڵمی ئاوی کوڵاو باشترین ڕێگەیە بۆ مانەوەی جوانی دەم و چاو•

*هەنگوین لەدەم و چاوی بدات پێستی نەرم و شل دەبێ بۆ نموونە شاژنی میسر کلیو باترا هەنگوین و شیر و هێلکەی بۆ پارازتنی جوانی و مانەوەی جوانی بەکارهێناوە•

*دەمو چاوت بە ئاوی سارد بشۆ ، چونکە ئاوی گەرم دەبێتە هۆی لابردنی چەوری دەمو چاو ، ئەم چەوری یەش دەمو چاو لە وشک بوون دەپارێزێ ••

*شیر بۆ پێست زۆر بەکەڵکە کەوا گەش و نەرمی دەکات بەتایبەتی بۆ ئەوانەی لەخواردن رژێم دەکەن و کێشی خۆیان کەم دەکەنەوە لەبەر کەم خۆراکی پێست وشک هەڵ دەگەڕێت وە دەبێ دوای خواردنەوەی هەر پەرداخە شیرێک ئاوێکی زۆر بخورێتەوە•

چاو بە پێچەوانەی هەموو ئەندامەکانی تری لەشەوە باری دەرون و فسیۆلۆجی ئادەمیزاد دەرئەبڕێ• چاو سوزو بارودۆخی تەندروستی و ساخی و ناساخی خاوەنی دەرئەخات•

پاک وخاوێن ڕاگرتنی چاو بەس نی یە بۆ ئەوەی بەساخی بمێنێتەوە ، چونکە زۆر شت هەن چاو ئەشێوێنن وەک دوکەڵ ، تەپو تۆز ، تیشکی خۆرو کەرەسەی ئارایشت و بۆن و لابەری بۆنی عەرەق• هەروەها جوانی چاو بە لەش ساخی یەوە بەندە• بەتایبەتی ساخی دەم و چاوو مووەوە• بۆ ئەوەی هەمیشە چاوت ساخ و جوان بێ پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە :-

*ئەگەر هەستت کرد چاوت ئەخورێ یان سوور هەڵگەڕاوە خێرا بە کەرەسەو سابونی پاک کەرەوە بیشۆ.

*شەونخونی کێشان چاو ماندو ئەکات و هێلێکی ڕەش بە دەوری چاوت دا ئەکێشێ .. جا بۆیە پێویستە بەلای کەمەوە شەوی ٨ - ٩ سەعات بخەوی.

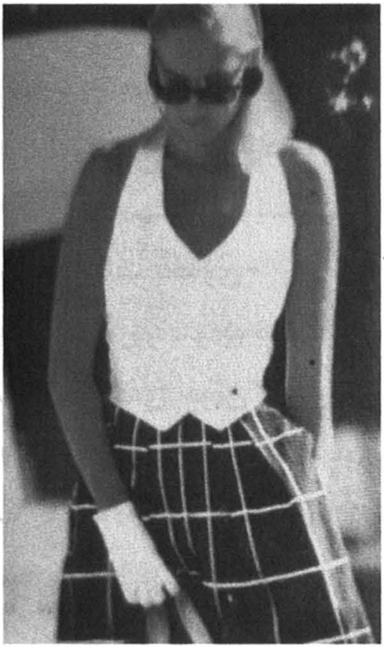
*وەرزش زۆر سودبەخشەو ئۆکسجین ئەدات بە سورانەوەی خوێن و چاو بەهێز ئەکات.

*باشترین شت بۆ چاوڕشتن کلە ، کە سود بە چاو ئەگەیەنێ و نای وروژێنێ.

سەرچاوە : گۆڤاری بەیان ، ژمارە ١ ، ١٩٧٢

ئەرێ بۆچی ئافرەتانی بەریتانیا باریکەلەن ؟

گۆڤــــاری (ومــــانز ئــــۆن)ی بەریتانیــــایی

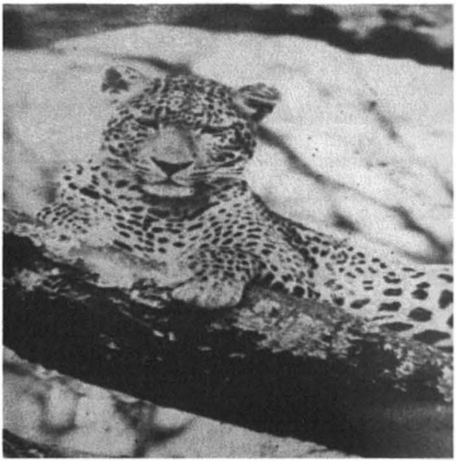


ریپورتــــــاجێکی سـەیری دەربــارەی حەزکردنــــــی ئافرەتـــانی بەریتانیـــا لە بەژن ڕێکــــــی و بـــــاریکەلەیی بڵاوکــــــردۆتەوەو نووســـــیویە : گوتوویـــانە پیـــاوان حەز بە ئــــافرەتی باریــک دەکەن بــۆیە ئەوانــیش خۆیــان لە قەڵەوی ڕزگـــار دەکەن تـــا دڵی پیاوان بۆ خۆیان ڕابکێشن٠

سـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ٢٧ ، ١٩٩٠

گیانلەبەران لە جل و بەرگ دا

پارو پێرار ، زیاتر ئەو پارچەو قوماشانە باو بوون کە گوڵدارو ڕەنگاوڕەنگ بوون ، بەڵام ئەم ساڵ وادیارە وێنەی گیانلەبەری دڕندە سەرنجی خەڵک ڕادەکێشن و جل و بەرگەکان دەنەخشێنن •



دەبینین ، کۆمپانیاکانی جل و بەرگ و قایش و پێڵاوو هەگبەو کەلوپەلی تر کەوتوونەتە پێشبڕکێی هەڵبژاردن و نەخشاندنی جۆری دڕندەو جۆری ڕەنگ و شێوەیان بەسەر بەرهەمەکانیانەوە • سەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین

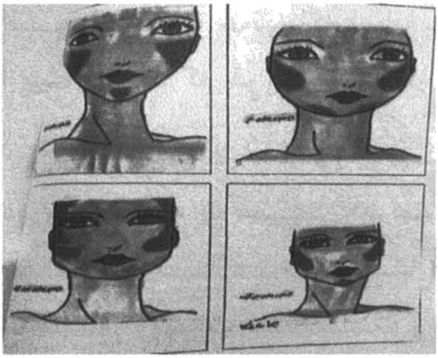
جوانی ئافرەت

ئەگەر دونیـــا تەنهـــا هەر ئـــافرەتی جـــوانی بەخـــۆوە بکردبـــایە دونیـــایەکی بـــێ تـــام دەبـــوو ، کە دەســـتت گەورە بـــــوو بچـــــووک نـــاکرێتەوە بەڵام دەتـــوانین نەیەلـــین ببێـــتە ســـەرنج ڕاکێشـــانی خەڵکـــی بـــۆ ئەوەی نەیەلیـــت دەســـتت ســـەرنجی خەڵکـــی ڕاکێشـــی ، ئەموســـتیلە لە پەنـــجە مەکە ، ڕەنـــگە ملـــوانکەیەک ببێـــتە هـــۆی دەرخســـتنی جـــوانی گەردنـــت ، دەبـــێ کراســـی کـــورت لەبەر نەکەی بـــا ئەو جـــۆرە کراســـانە بـــاوبن بەڵام تـــۆ بەکاریـــان مەهێنە ٠٠ سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری

سووراوو سپیاو

ئارایشـــت کە خۆمــان پێــی ئەڵێــین ســووراوو

ســپیاو بنەڕەتــی
خــۆ جــوان کــردنە
کـــــــارێکی
سەرســـــووڕهێن
بــۆ مــــاوەیەکی
کــورت ئەکــاتە
ســەر دەم و چــاو



لە هەمـــــان
کــــاتیش دا
جــوانی یەکــی
بــێ هاوتــــای
ئەداتـــــــێ و
هەنــدێ عەیبــی
ئەشـــارێتەوەو

بەکارهێنــــانی ئارایشــــت بە شــێوەیەکی جــوان
هــــونەرێکە ئەبــێ هەمــــوو ئــافرەتێ بیزانــــێ و
بەگشـــتی بەگــوێرەی دەم و چـــاو ئەگـــۆڕێ کە
ئەمـــــــانە گرنگەکانیــــــــــانن •

١- دەم و چـاوی خـڕ : سـوراو لەو شـوێنە دابنـێ کە ئەکەوێـتە نێـوان دەم و گـوێچکەوە ، لەم حـالەتەدا پانتـایی کەمتـر دیـار ئەبـێ لەوە ئەگەر سووراوەکە لە هەردوو لای ڕوومەتدا دانرا ••

٢ - دەم و چـاوی درێـژ : ئەتـوانی سـووراوی سـووری کـاڵ بـۆ دەم و چـاوی درێـژ بەکـار بینیـت شـێوەیەکی وای ئەداتـێ کە ئەو دەم و چـاوە پـڕە ، کەمـێ لەو سـووراوە دانـێ لەسـەر ڕوومەت و بەرەو پاشـەوە بـڵاوی کەرەوە• هەروەهـا تـۆزێ لەو سـووراوە بە شـێوەی خـاڵ دانـێ لەسـەر چەنـاگە لەوانەیە ئەو دەم و چـاوە وا پیشان بدات کە خڕ بێت•

٣ - دەم و چـاوی سـێ گۆشـە : - ئەم جـۆرە دەم و چـاوانە پێویسـتی بە تـۆزێ سـوراو هەیە لەسـەر چەنـاگە ، هەروەهـا هەنـدێ سـوراو لەسـەر ڕوومەت ئەدەیـت و بەرەو گـوێچکەو قەراغی چاو ئەچێتە سەرەوە•

٤ - دەم و چـاوی چوارگۆشـە : - دەم و چـاوی چوارگۆشـە گەورە دیـارە لەبەر ئەوە سـووراوی

ســـووری زەق بەکـــار بهێـــنە بـــۆ ڕوومەتـــت لە ســـەرووی بـــرۆوە بـــۆ نزیکـــی چـــاو ئینجـــا بەرەو خـــوار ئەبیـــتەوە بەرەو دەم هەروەهـــا ئەتوانرێـــت ســـووراوی ســـووری زەق بەکـــار بهێنرێـــت بـــۆ ئەو کەســـانەی کە ناوچەوانیـــان پـــانەو ڕوومەتیـــان پـــڕە• (شـــەرمین عـــزت ، گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمارە ٦٤ ، ١٩٩٤)

جوانی ئافرەت لە مل و گەردنی دایە

ئەگەرقەڵەو بێت ئەوە چرچ و گرژیی مل خێرا شاڵاوت بۆ دەهێنێ ، کەوا بەز لەسەر مل کۆدەبێتەوە بەڵام بە ئاسانی لانابرێ ، تەنانەت بەخۆ لاوازکردن و (ریجیم)یش• تەمەنیش هۆیکە بۆ دەرکەوتنی چرچی ، بەڵکو بایەخ نەدان بە پێستی ملت کارێکی گەورە دەکاتە سەر شێوەی گەردنت و پێستی ملت دەگۆڕێت •• چەند خاڵێکی گرنگ : قژی درێژت بەسەر شان و ملت دا خاوکەرەوە• خۆت مەخە بەر هەتاو چونکە هەتاو خانەکانی کولیجان و مرنین تێک دەشکێنێ• خواردنی چەور مەخۆ• کرێمێ بەکاربهێنە بۆ ملت لە چرچی دووری

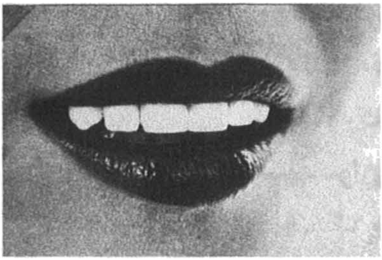
دەخـــاتەوە٠ ئەوەی جـــێ ی ســـەرنجە هەنـــدێ
جـار ئـــافرەت کـــاتێ لاواز دەبێـــت ملـــی چـــرچ و
لـــۆچی تێـــدا دەردەکەوێ ٠٠ (ســـمیرە محمـــد
علی ، گۆڤاری ڕەنگین ، ژمارە ٦٤ ، ١٩٩٤)

خۆ جوان کردن

ماکیاج بۆئەوە دروست کراوە ، کەجوانی پێ جوانتر بکەن کەم و کوڕی و ناتەوایش بشارنەوە ، بەڵام تەنیا ئەو ئافرەتانەی شوویان کردووە ماکیاج بکەن ئەویش تەنیا بۆ پیاوەکانیان •

بۆ جوانیت

بۆ ڕەنگی لێوت زیاتر هەوڵ بدە ئەو ڕەنگە



بەکاربێنی کە لەگەڵ پێستت دەگونجێ بۆ سپیی یەکان ڕەنگی پەمەیی یان سوورێکی کاڵ بۆ ئەسمەرەکان و گەنم ڕەنگەکان سوراوی خەنەیی یان قاوەیی• (شرمین احمد ، ڕۆژنامەی پاشکۆی عیراق ، ژمارە ١٤٧ ، ١٩٩٠)

بۆ جوانیا تە

ئەڤ ژنـــکە گەلەکـــا قەلەو بـــوو ، هەکە جـــارەکێ

ل بـــاڵەفرێ ســـواربا دڤێـــت دوو جـە بـۆ خـو گرتبـا •• بەلـێ وێ بەرنـــامەک بـــۆ خـــو دانـــا دا خـــو جـــوان و زەعیـــــف کەت •• دەســـت پـــێ کـــر ئەو ژی بـــارا پتـرێ ژ خارنـا خـو کـرە فێقـی و شـــینکاتی دا بیـــتە کـــوکترین ژنـــک بـــو ســـالا ۱۹۸۹ ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی بـــزاڤ ، ژمارە ۷ ، ۱۹۸۹

پاراستنی جوانی

بێگومان لیمۆی ترش سوودێکی گەورەی هەیە ، ئەندامەکانی لەش بەهێز دەکات ، هەروەها خوێنیش پاک و خاوێن دەکات ، جگە لەمانە لیمۆی ترش بۆ جوانیش بەکاردەهێنرێت ، ئەویش بەم جۆرەی خوارەوە:-

بۆ دەم و چاوی چەور

هەندێک لە ئاوی لیمۆی ترش تێکەڵی سپێنەی یەک هێلکەی بکە لە دوایی دا دەم و چاوتی پێ چەور بکەو بۆ ماوەی بیست دەقیقە پێوەی بمێنێت دواى ئەوە بە ئاوی گەرم بیشۆ•

بۆ دەم و چاوی وشک

دوازدە گوێز ورد بکە پاشان تێکەڵی دوو کەوچک شیر و ئاوی نێو لیمۆی بکە بۆ ماوەی بیست دەقیقە بە دەم و چاوتەوە بهێڵەرەوە پاشان بە ئاوی گەرم بیشۆ•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری

مێژووی قژ داهێنان و ڕێکخستنی

یەکەم ئامێری قژ چاککردن لە فەرەنساوە دەرچوو (مارسیل جیراتو) دروستی کردو قژی ئافرەتی پێ لوول دەکرا•

ساڵی ١٨٩٠ فەرەنساییەکی دی بەناوی ئەلکسەندەر کود فری یەوە ئامێرێکی داهێنا بۆ وشک کردنەوەی قژ دوای شتنی•

دوای کۆتایی هاتنی جەنگی یەکەمی جیهانی - ئیرین کاستل - ی سەماکەر قژی وەک پیاوان بڕی و توانی ئەمە وەک مۆدەیەک بسەپێنێ بەسەر خەڵک داو بە زووترین کاتیش بڵاوبوویەوە•

لەگەڵ ئەمانەشـــدا گشـــت شـــتێک هەر دەگـــۆڕێ و شـتێکی تــر دێــتە جێگــای٠ بـــۆیە تســــــریحەی (برونســـــالاک)ی ئەکــــتەر کە گەڕایەوە بـــۆ قـــژی درێــژو چاوێکیشـــی پـــێ دادەپۆشـــی بڵاوبـــوویەوە بە ڕادەیەک وای کـــرد کە حکـــومەتی بریتانیـــا داوا بکـــات ئـــافرەتە کرێکارەکـــان بەم جـــۆرە قژیـــان چـــاک نەکەن ، چـــونکە کـــار دەکـــاتە ســـەر بەرهەمهێنانیـــان ئەگەر بێتـــو بەیەک چـــاو کـــار بکەن٠

لەوەش دەچێـــت کە ئـــاژەڵ تـــا ڕادەیەک کـــاری کـــردبێتە ســـەر چـــاککردنی قـــژی ئـــافرەت بـــۆیە زۆر قژیـــان دەبەســـتن وەک کلکـــی ئەســـپ ئەمەش لە هەشـــتاکاندا بـــڵاو بـــوویەوە٠ (س ٠ ت ، ڕۆژنامەی هاوکاری ،ژمارە ١٤٠٤ ، ١٩٩٢)

ئافرەت و خشڵ

هەر لە کـــۆنەوە ئـــافرەت حەزی لە زێـــڕەو هەوڵ دەدات ئەو پـــارچە ئاڵتونـــانە بکڕێـــت کەوا بەردی بەنرخیـــان تێـــدایە •• بەڵام ئەگەر ئەو بەردە

بەنرخـــانە گـــران بـــن و ئـــافرەت توانـــای نەبـــێ بیکـــڕێ هەروەکـــو خێزانـــی موچەخـــۆر مـــوچەی دیـــارە لەبەر ئەوە متومـــــوورووی هەرزان هەیەو نرخـــــی ئاســـایی یەو جـــوان و بـــریقەدارو درەوشـــاوەیەو شـــێوەی هەمە جـــۆری هەیەو بە ئاســـــانی دەست دەکەوێت•

بەردی دانســـقەو بەنـــرخ بە گشـــتی بریتـــی یە لە چوار جۆر : ئەلماس ، یاقوت ، زمرد ، زەفیر•

بەڵام ئەوانەی نرخیـــان کەمتـــرە زیـــاتر لە (٣٠٠) چەشـــــنن و ئەوەش زۆرو بـــــڵاوە نـــزیکەی (١٠٠) چەشـــنە گشـــتیان ڕەنگێکـــی

جوانیـــــــان هەیە لەوانەیە لە بەردی بەنـــــــرخ و دانسقەدا ئەو ڕەنگانە نەبینین•

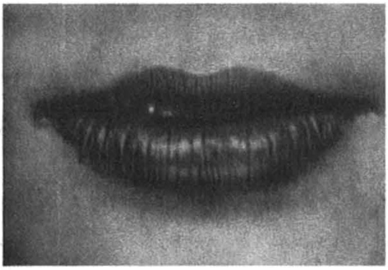
بەردی (تۆبـــاز) ڕەنگێکـــــی مەیـــلەو زێــــڕینە• ئوبـــاڵ بـــریقەی وەکـــو ئـــاگرە ، مەرجـــانیش ســـوور یـــــان پرتەقـــــاڵی یە ، بیرودیتـــــی ســـــەوزێکی زەیتونی یە ، جارنت مەیلەو خاکی یە•

ئـــــافرەت حەزی لەو بەردانەیە ، چـــــونکە حەزی لە گـــۆڕانەو دەیەوێ خشـــڵی ڕەنگـــاو ڕەنـــگ لەبەر بکـــــات کە لەگەڵ جلـــوبەرگەکەی بگونجێـــــت و لەبەر ئەوەی هەرزانە دەتـــــــوانێ زیـــــــاتر لە تاقمێک بکڕێ•

(ســـميرە محمـــد علـــی ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمارە ١٢٨٥ ، ١٩٩١)

جوانی لێو

بــــۆ ئەوەی لێوەکانـــــت جـــوان و ڕێـــک و ســـەرنج ڕاکـــێش بـــێ ئەم ئامۆژگاریـــانە بەجـــێ بێنە :



- چەنـــــد ڕەنگێکـــــی بـــۆیەی لێـــو بەکـــار بێـــنە تـــا دەگەیـــتە جـــوانترین ڕەنـــگ بـــۆ لێـــوت دەشێ •

- ئەگەر لێـــوت شـــەقی تـــێ کەوت کەفـــی کاکـــاو بەکار بێنە دەبێتە هۆی لەناو بردنی•

- بـــایەخ بە پـــاکی ددانـــت بـــدە ، زەردەخەنە کە ددانـــت دەردەخـــا ، جـــوانی بە لێـــوت دەبەخشـــێ•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری المـــرأة ، ژمـــارە ١٧٩ ، ١٩٨٣

پێکەنین گەشە بە ئافرەت ئەبەخشێ

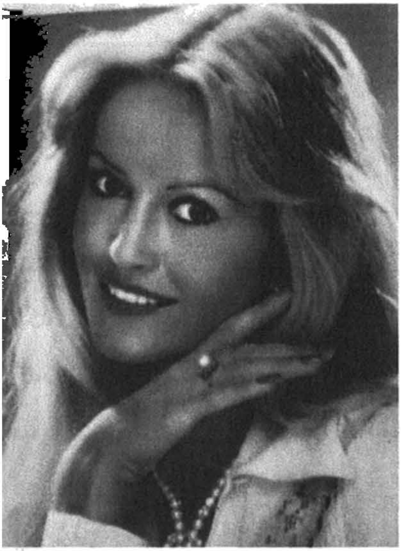
پێکەنین زۆر سوودبەخشە بۆ ئافرەت و هەمیشە گەنجی ئەپارێزێ شارەزایانی

تەندروستی ئەڵێن ئەگەر بێتو ئافرەت بۆ ماوەی چارەگە سەعاتێک پێ بکەنێ جوانی و گەنجی خۆی ئەپارێزێ و دەموچاوی درەنگ لۆچ و پۆچ ئەبێت• شارەزاکان چەندەها شێوازی جۆربەجۆریان بەکارهێناوە بۆ ئەوەی دڵی ئەو ژنانە خۆش بکەن و پێ بکەنن بۆ نموونە پیشاندانی فیلمی کۆمیدی و گاڵتەو پێ کەنینیان بەکارهێناوە•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٧

قژی سەر چۆن ئەپارێزی

لە هەموو مانگێکدا قـژی سـەر تەنیا سـنتیمترێ درێـژ



ئەبـــێ. شـــارەزایان ئەڵـێن گەر لە ڕۆژێکـدا ٢٠ - ٨٠ تـــاڵە قـــژ کەوتە خـــوارەوە ئەمە مانـــای ئەوەیە کەوتـــنە خـــوارەوەی قـــژەکە سروشتیە ٠٠ بەڵام تەمەنـیش کـاری خـۆی ئەکـا واتە ئەو تـاڵە قـژەی ئەکەوێ و دوای مـاوەیەکی کە تـاڵە قژێکـی کە لە جێگـاکەی دا دەرئەچـێ لە تەمەن گەورەییـدا کەمتـر ئەبێـتەوە ٠٠ هەندێ جـار لە کـاتی سـک پڕیـا پـرچ ئەکەوێ بەڵام دوای منداڵ بوون چاک ئەبێـتەوە دیسـان حەبـی منـاڵ نەبـوون ئەویـش کـار ئەکـا بـۆ ڕوتانـدنەوەی قـژ ٠٠ هەروەهـا هەنـدێ نەخۆشـی هەیە بەتـایبەت لاوازی و بـێ هێـزی لەم کاتانەشـدا پـرچ ئەڕوتێـتەوە٠

(شیرین ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٩٢)

سەرو قژو چاو لەیەک کردن

هەر ئـــــافرەتەی نــــزیکەی (٩٠ - ١٤٠) هەزار دەنـــکە مـــوو بەســـەریەوەیە ، بەڵام ئەڵـــێن ئـــافرەتی ســپی ژمـــارەی قـــژی لە ئـــافرەتی گەنـــم ڕەنـــگ زیـــاترە ، ئـــافرەتی قـــژ ســـووریش لەمـــانەی پێشوو قژ کەمترە٠

کـــاتێ بتەوێـــت قـــژ ببڕیـــت بـــۆ ئەوەی بتـــوانی شـــتێک هەڵبژێریـــت لەگەڵ قـــژەکەو شـــێوەی دەم و چاوت بگونجێ٠

ئەگەر قـــژت زۆر خـــاوو نەرم بـــوو ئەوە دەتـــوانی لـــوولی بکەیـــت بـــۆ مـــاوەیەک دەمێنێـــتەوەو پرتـــــریش دەدات بە چـــــاوەوە٠ بەڵام ئەگەر قـــژت خـــاوو نەرم بـــوو ئەوە بە کـــورتی ببیـــڕە زۆر جـــوان دەدا بە چـــاوەوە یـــان ئەگەر حەز دەکەی درێـــژ بـــێ هەنـــدێکی کـــورت و درێـــژ ببـــڕە ئەویـــش زۆر جـــوانە بەڵام ئەگەر لە بـــــنەڕەت دا قـــژت نەرم و لـــول بـــوو ئەوە هەروەک خـــۆی بەجـــێ ی بهێڵەو کات و پارەش بەفیڕۆ مەدە٠

بەڵام ئەگەر قـــژەکە نە زۆر لـــول بـــوو نە خـــاو ئەوە بە ئاســـانی دەتـــوانی خـــاوی بکەیـــتەوە بە

(شســـوار) یـــان زیـــاتر لـــولی بکەیـــت لەگەڵ ئەوەشـــدا دەبـــێ بزانـــی کـــام شـــێواز لەگەڵ دەم و چـاوت دەگـونجێ بـۆیە دەبـێ پـێش قـژ بـڕین و قـــژ چـــاککردن لەبەردەم ئـــاوێنەدا دانیشـــی و بڕیـاری خـۆت بـدەی ، چـونکە قـژ نیـوەی جـوانی ئـــافرەتە• مەرجـیش نـی یە شـتێک بـۆ ئافرەتێـک بشـێت بـۆ تـۆش بشـێت یـان لە تـۆش بێـت ، چـــونکە چەنـــد ئـــافرەت لەیەک بـــکەن هەر جیـــاوازن کە وای لـــێ هـــات چـــاو لەیەک مەکەن• (ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١٢٧١ ، ١٩٩١)

چ جۆرە ملوانکە هەڵدەبژێریت بۆ ملت؟

ئەوەی ئاشکرایە جۆرەها ملوانکە هەیە لێرەدا پرسیارێک دێتە گۆڕێ ئایا چ جۆرە ملوانکە لە مل دەکەیت ؟
لەبەرئەوە خوشکی ئازیز ئەم چەند ئامۆژگاری یە هەیە دەتوانیت بەکاری بێنیت•
•ئەگەر ملت کورت بوو جوانترین ملوانکە بۆ ملت ملوانکەی شۆڕە ، چونکە ملوانکە وەها شۆڕ دەبێتەوە بە جۆرێک وەها دەکات لە ملت کە درێژی یەکەی بە درێژی ملوانکەکەیە شۆڕ بێتەوە سەر سینگت بەتایبەتی ملوانکەی سووک و سادە•
•بەڵام ئەگەر ملت درێژو باریک بوو ئەوە تۆ بەختەوەری دەتوانیت بە ئارەزووی خۆت ملوانکە لەبەر کەیت و هەموو جۆرە ملوانکەیەک لە ملت دێت• بەڵام ئەگەر ملت

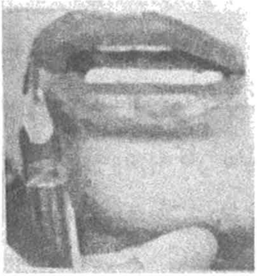
زۆر باریک بوو جوانترین ملوانکە کە بگونجێت لەگەڵ ملت ملوانکەی مام ناوەندی یە نە زۆر درێژ ، نە زۆر کورت ، چونکە ملوانکەی گەورەو ئەستوور ملت زۆر ئەستوور پیشان دەدات •

•زێر و زیو لەوانەیە هەندێ پێست بەرگەی نەگرێ تووشی جۆرە هەستوەری بێت لەبەر ئەم هۆیە دەتوانین بڵێین چاکترین ملوانکە ڕشتەی مرواری و الماسە چونکە هەموو جۆرە پێستێک بەرگەی دەگرێ و بەشەوو بەڕۆژ دەتوانیت لەبەری کەیت • (زینب حسین ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ٨٩٣ ، ١٩٨٧)

پێویستە هەموو ئافرەتێک ئاگاداری ئەم چەند خاڵانەی خوارەوە بێت بۆ ئەوەی بە جوانی و ڕێک و پێک دەربکەوێت لە کاتی بەکارهێنانی ئارایشتی دەم و چاودا•

خوشکی ئازیز

پێش هەموو شتێک ئەبێ پێستی دەم و چاوت بە پارچە لۆکەیەکی تەڕکراو پاک بکەیتەوە•



لە سەرەتادا لە دەم و چاوەوە دەست پێ بکە تا دەگاتە ملت پاش ئەوەیش بە تەواوەتی پێستی دەم و چاوت پاک بوو ، دەست بکە بە دانانی کرێمی ئەساسی بەڵام نەبێ ئاگاداری ئەوە بیت کە ڕەنگی ئەو

کــــرێمە لەگەڵ ڕەنگــــی پێســــتی دەم و چاوتـــا بگونجێـــت و پـــاش ئەوەش بـــۆدرەی لـــێ بـــدەو بە تەواوی و جـــوانی بـــڵاوی بـــکەرەوە ســـەر دەم و چاوتـــا ئەمجـــا ســـووراوی ســـوور لەســـەر ڕوومەتـــت دابنێ •

لە دواییـــدا (ماســـکرا) لەســـەر برژانگـــت دابنـــێ و پـــاش مـــاوەیەکی کـــورت جـــارێکی تـــر ئەو ماســـکرایە وشـــک دەبێـــتەوە پێویســـتە فلـــچەیەک بەکاربهێنیـــــت بـــــۆ ئەوەی ئەوانەی هـــــاتوونەتە خـــوارەوە لا ببەیـــت و لەهەمـــان کاتیشـــدا بە جوانی و ڕێک و پێک دەردەکەویت •

- پێویســـتە بـــایەخ بـــدەیتە ڕەنگـــی چـــاو (ظـــلال) بەردەوامـــیش ڕەنگـــی جـــوان بـــۆ ئێواران هەڵبژێرە •

هەروەهـــا دەتوانیـــت ڕەنگـــی پەمەیـــی یەکســـەر لە ژێر برۆتەوە بەکار بهێنیت •

- خوشـــــکی بەڕێـــــز ئاگـــــاداری ئەوە بە کە ئێســـتاکە مـــۆدەی بـــرۆی پـــڕو ئەســـتوورو درێـــژە لەبەر ئەوە ئیتـــر پێویســـــتی بە هـــیچ جـــۆرە سووراوێک نییە •

- هەوڵــــی ئەوە بـــدە بە کرێمــــی پـــاک کـــردنەوە ســـووراوە کـــۆنەکەی لێـــوت بســـڕەوەو لە دواییـــدا بە قەڵەمـــی ســـوور لێـــوت دیـــار بـــکەو لەپـــاش ئەمـــانە هەمـــوو ســـووراوی لێـــو بەکـــار بهێـــنەو هەروەهـــا دەتوانیـــت بە ئـــارەزووی خـــۆت بـــۆیەی بریسکە بۆ جوانی بەکار بهێنیت•

ئەمەیە خوشـــکی ئـــازیز ئارایشـــتی ئێـــواران ئایـــا ئەم جـــۆرە ئارایشـــتەت بە دڵ بـــوو یـــان نـــا ؟

(زینب حسین ، ڕۆژنامەی هاوکاری)

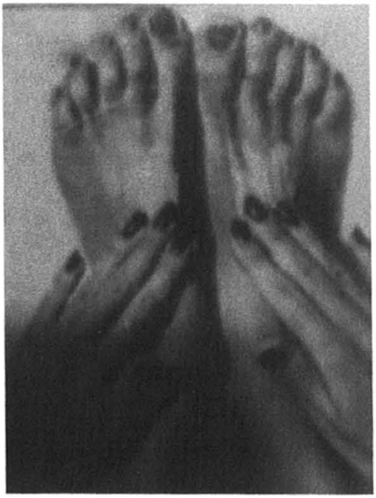
بۆنی خۆش لە کوێی لەشت دەدەیت؟

زۆر جـــار کە شووشـــە گوڵاوێـــک یـــان بـــۆنی خـــۆش بە دەســـتەوە دەگریـــت ، ئەم پرســـیارە بە خەیاڵتـــا دێ ئایـــا لە کـــام لاو کـــام بەشـــی لەشـــتی بـــدەیت ؟ شـــارەزایەکی بەناوبـــانگی گـــوڵاو ســـازی لەم ڕووەوە دەڵـــێ : لە هەر جـــێ یەکـــی بـــدەیت قەیناکـــا ، بەڵام دەبـــێ شـــوێنی تـــرپەی خـــوێن لە لەش دا بزانیـــت ، واتـــا ئەو شـــوێنانەی کە دەزوولەکـــانی خـــوێن لە بـــانی پێســـتەوە نـــزیکن و کەمێکـــیش گەرمـــن ، چـــونکە شـــوێنی گەرم مـــاوەی بە هەڵـــم بـــوونی عەترەکە دەدات و بۆنەکەی پێ دەگەیەنێت•

شـــوێنە دیارەکـــانی تـــرپەی خـــوێنیش لە لەش دا دەوری ســـنووری پشـــت مـــل و نـــاو ئانیشـــک و ئەژنـــۆو ئەم لاو ئەولای قـــولە پـــێ یەکـــان دەگـــرنەوە•

سەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین

کاتێ هەردوو پێتماندوو ئەبن چی ئەکەیت ؟٠٠



دوای خۆشـــتن پـــێ یەکانـــــــــت ئەگەر دەســــــت کەوت بە کرێمــی (بیبــی ئوێــل) چەور بکە٠ ئینجـــا پەنجەکانـــت بجوولێنە٠

١- پێـــــت خـــوار بـــــــــکەرەوەو بەشـــــــــێوەیەکی بازنەیی بیانجوولێنە٠

٢- پەنجە گەورەکانت ببزوێنە٠

٣- بە جوولانــــــدنی هەردوو پەنــــــجە گەورەت مەســـاجەکە دەســـت پـــێ بـــکەو بەشـــێوەیەکی بـــازنەیی بـــۆ لای ســـەرووی پـــێ بیـــانجوولێنە ٠٠ بەڵام نـــابێ هـــیچ شـــوێنێکی پـــێ بـــێ شـــێلان

بجـــــوولێنیتەوە• ئەگەر هەســــتت بە ئـــــازاری زۆر کرد شیلانەکە با توندتر بێ•

ئامۆژگـــاری بەنرخـــی شـــارەزاکان ئەوەیە پـــێلاوی گونجاوو خۆش لەپێ بکە•

ســـــەرچاوە : گۆڤـــاری المـــرأة ، ژمـــارە (١٧٥) ، ١٩٨٣

خانمەکەم

زۆر لە جوانـانی ئەوروپـا بـۆ حەوانەوەی پێسـتی دەم و

چـاو نووسـتن بە باشـترین وەسـیلە دائەنـێن• گـوایە دەم و چـاو گەش و ڕوونە کە تێـر نووسـتن بـوو• بەڵام هەنـدێک جـار شـیری خۆمـاڵی چەور لەگەڵ هەنگـوینی پاڵێوراو ئەبێـتە هـۆی پـاراوی ی و پـاکی دەم و چـاوی هەموو خانمێک•

(سـوزان ، ڕۆژنـامەی پاشـکۆی عیـراق ، ژمـارە ٥٣ ، ١٩٨٨)

تا هیلاک نەبیت

خوشکی بەڕێز ئافرەت کە بە ڕۆژ کار دەکات هەست بە هیلاکی دەکات ئەمەش چەند ئامۆژگاری یەکە بۆ زاڵ بوون بەسەر هیلاکی دا:

- بە هاوین بە ئاوی ساردو بە زستان بە ئاوی گەرم هەموو ڕۆژ خۆشتن هیلاکی لەش دەردەکا•

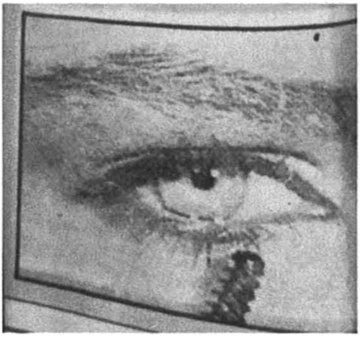
- ئەگەر هەستت کرد دڵت گیراوەو دەتەوێت ڕێ لە خۆت مەگرە ، بگری پشوو دەدەی•

- هەوڵ بدە جار جار بچیتە دەرەوەو چاوت بە هاوڕێ و کەس و کارت بکەوێت•

سەرچاوە : گۆڤاری المرأة ، ژمارە (١٩٤) ، ١٩٨٥

بۆ جوانی چاوەکانت

خانمی بەڕێز •••

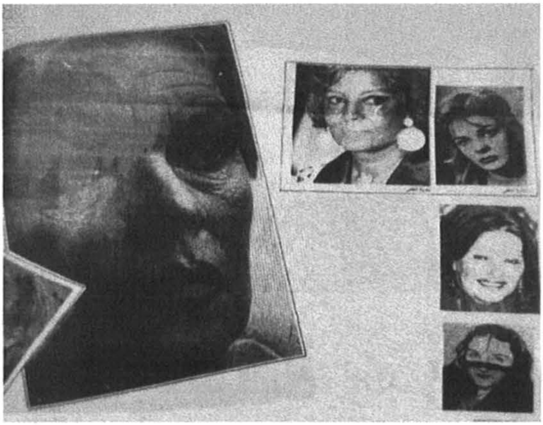


بەکارهێنانی "ماسکارا" بەر لەسەردەمی کیلوباترا بووەو لە سەرەتای باری شارستانیەتی ئەفەریقایی یەکانەوە لە شارێکدا بە "ماسکارا" ناسراوە ، ئافرەت لەوێ وا ڕاهاتبوون کە بە قوڕی خۆماڵی برژانگی چاویان دەڕشت بۆ ئەوەی چاویان لە تیشکی ڕۆژ بپارێزن•

"ماسکارا" ئێستا لە "بویلمر" ئامادە دەکرێت کە دروست کراوێکی کیمیاوی یە لە ڕەنگدا هەیەو ئۆکسیدی ئاسنی دەکرێتە ناو کە بە "ژەنگ" ناسراوە• وەک لای خۆشمان لە کۆن دا باوبووە هێشتا لە لادێ کان هەیە بە کل چاو دەرێژن•

سەرچاوە : گۆڤاری المرأة ، ژمارە (١٥٣) ، ١٩٨١

ئاگاداربن ٠٠ شەمەندەفەری تەمەن بەخێرایی دەڕوات



ئـــای دنیـــا ٠٠ شـــەمەندەفەری تەمەن دێـــت و دەڕوات ٠٠ یـــاخوا کەس ئەو شـــەمەندەفەرە بەجـــێ ی نەهێڵێـــت ٠٠ زۆر لە ئافرەتـــان لەســـەردەمی لاوێتـــی دا شـــانازی یەکـــی گەورە بەخـــۆیەوە دەکـــات زۆر شـــتی ژیـــانی بەپـــێچەوانە تـــێ دەگـــات ٠٠ بەڵام کە چـــووە تەمەنەوە ، ئـــاهی ســـاردی بـــۆ هەڵدەکێشـــێ و خـــۆزگە بـــۆ ڕابـــوردوو دەخوازێـــت٠ ئەوا ئەم چەنـــد وێنەیەتـــان دەخەیـــنە بەرچـــاو کە لەکـــاتی لاوێتـــی

دا نمـــوونەی جـــوانی بـــوون و ئێســـتا بـــۆ خۆجـــوان کـــردن هیوایـــان بە ماکیـــاجە ٠٠ خـــۆزگە جـــوانی کە تـــاوەکو ســـەر بـــۆ کەس نـــیە (جـــوانی ڕەوشـــت نەبێـــت) نەدەبـــووە هـــۆی گـــۆڕینی سروشـــتی مرۆڤ٠

(دایکـــی هـــاژە ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١١٧٥ ، ١٩٩٠)

ئافرەتە بەناوبانگە جوانەکانی جیهان حەز لەچی دەکەن ؟٠٠

(مـــارلین مـــونرو) یەکێـــک بـــووە لەوانەی گـــورگی خـــۆش ویســـتووە ، بـــۆ ئەم مەبەســـتەش هەمـــوو مانگێـــــک لە بـــــاخچەی گیانـــــدارانی (لـــوس ئەنجلـــوس) چـــۆتە ســـەیریان ، ڕۆژێـــک لەگەڵ لێپرســـراوی بـــاخچەکەدا کەوتـــۆتە گفتوگـــۆو لـــێ ی پرسیوە :-

تـــا ئێســـتا پیاوێکـــت بینیـــوە ســـیفەتەکانی گـــورگی تیا بێت٠

نەخێـــر خـــــانمەکەم ٠٠ ئەی تـــۆ پیـــاوی وات بینیـــوە ؟

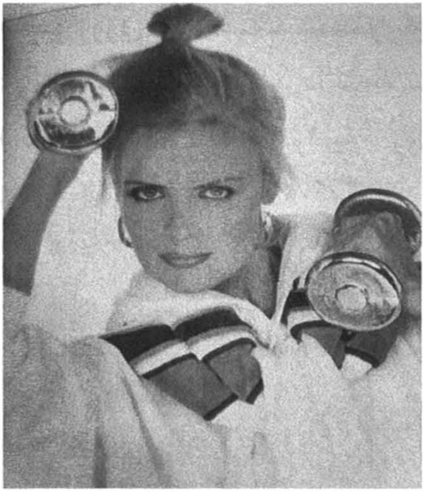
بەڵێ ٠٠٠

(بریجیـــت بـــاردۆ) چـــوار جـــار شـــووی کـــردووە ئێســـــتاش بەدوای مێردێکـــــــــــــدا دەگەڕێـــت ســـیفەتی ســـەگی تیابێـــت دەڵێـــت ئەو پیـــاوەی دەبێـــتە هاوســـەرم دەمەوێـــت وەکـــو ســـەگ بەوەفـــا بێت٠

(جیسـیکا لانـج) زۆر حەزی لە پەپـوولەیە
دەڵێـت هەمـوو سـیفەتەکانی پەپـوولەم تیـایە
ئەفرِم ۰۰ حەزم لە گوڵە ۰۰
ئەمەو زۆری تـریش هەن کە حەز دەکەن
ژیانیان لەگەڵ گیانداران دا ببەنە سەر۰
(نـازدار محمـود ابـراهیم ، ڕۆژنـامەی هاوکـاری ،
ژمارە ۹۹۲ ، ۱۹۸۸)

ئافرەت و وەرزش

خوشکی ئازیز



هەندێک وا دەزانن ، کە جوانی و ڕێک و پێکی لەش و لارو ڕوومان تەنیا بە ئارایشت و لەبەر کردنی جل و بەرگی جوان دەردەکەوێت.

ئەوەی ڕاستی بێت ، ئەم بۆچوونە تا ڕادەیەک هەڵەیە ، نەک هەر ئەوە بەڵکو لایەنی ئارایشت کردنی زۆر ، هەرچەندە وەک دیمەن ڕوو دەڕازێنێتەوە ، بەڵام کردەوەیەکە بەرەو دەرکەوتنی پیری زوو دەتبات ..

ئارایشتی زیاد لە پێویست هەموو ئەو مەساماتانە دادەخات کە دەور دەبینن لە ژیانەوەی پێستی ڕوو ، سەرەڕای ئەو وەختە

زۆرەی هەر ئـــــافرەتێ بە ئارایشـــــت کـــــردن دەیبـــاتە ســـەر کـــار دەکـــاتە ســـەر ئیشـــو کـــارو پەیوەندی ڕۆژانە •

بەکـــورتی ، وەرزشـــی ڕێـــک و پێـــک و ڕۆژانە ، ڕۆیشـــتن ، کەم خـــواردن ، ئەمـــانە هەمـــوو دەورێکـــی چـــاک دەگێـــڕن لە پاراســـتنی تەندروستی و ڕێک و پێکی لەشت •

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری المـــرأة ، ژمـــارە(٢٢٩) ، ١٩٨٨

ئافرەت و هاوین

وەرزی گەرمـــاو هـــاوین لەم وەرزەدا پێویســـتە گـــۆڕانێکی تەواو لە سیســـتەمی خـــواردن و خـواردنەوەو جـل و بەرگ و تەنـــانەت وەرزشـــیش گـــۆڕان بێـــتە کـــایەوە ، بـــۆ ئەوەی بە بەردەوامـــی لەش و لارت بە جـــوانی بمێنێـــتەوەو ڕێکـــی بپارێزیـــت ، خوشـــکی ئـــازیز بەم بـــۆنەیەوە ئەم چەنـــد ئامۆژگـــاریەت دەخەینە بەرچاو :-

١- بـــا چـــالاکی یە وەرزشـــی یەکانـــت لە کـــاتە زووەکـــانی بەیانیـــان دا بێـــت بـــۆ ئەوەی لە گەرمـــای خـــۆرو کـــاریگەری شـــێ دوور بکەویتەوە •

٢- جـــل و بەرگەکەت ســـووک و ئاســـان بێـــت و ڕەنگەکانی کراوە بێت٠

٣- هەوڵ بـــدە ئەو وەرزشـــانە جـــێ بەجـــێ بکەیـــت کە پەیوەنـــدی یـــان بە نـــاو ئـــاوەوە هەیە وەکو (مەلە ، خۆ خستنە ژێر ئاو ٠٠)٠

٤- هەوڵ بـــدە شـــلەمەنی زۆر بخـــۆیتەوە بـــۆ ئەوەی جـــێگەی ئەوە بگـــرێتەوە کە لەکـــاتی وەرزش دا لە دەســـتی ئەدەیـــت٠ باشـــتر وایە ئەو شـــلەمەنیانە بخـــۆیتەوە کە ســـاردن چـــونکە شـــلەمەنیە ســـاردەکان یـــارمەتی دابەزینـــی پـــلەی گەرمی لەش دەدات٠

٥- ئەو ژەمە خۆراکـــــانەی (ســـــۆدیۆم) و (پۆتاســـیۆم) ی تیـــایە پێویســـتە ڕەچـــاو بکرێت٠

(دڵـگەش عثمـان حسـین ، ڕۆژنـامەی هاوکـاری ، ژمارە ١١٩٨ ، ١٩٩٠)

ئارایشت •• مەبەست و پێویستی

خوشکی ئازیز
لە دیاردەکـــانی ژیـــانی نـــوێ ، دیـــاردەیەک دروســـت بـــووە ، ئەویـــش هەرتـــۆی ئـــافرەت دەگـــرێتەوە ئەویـــش ئارایشـــت کردنـــی دەم و چـــاوە بە ســـووراو ســـپیاو •• دەربـــارەی ئەم دیـــاردە تـــایبەتەی ئـــافرەت دەمانەوێـــت چەنـــد قسەیەک بەگوێتان بچرپێنین :

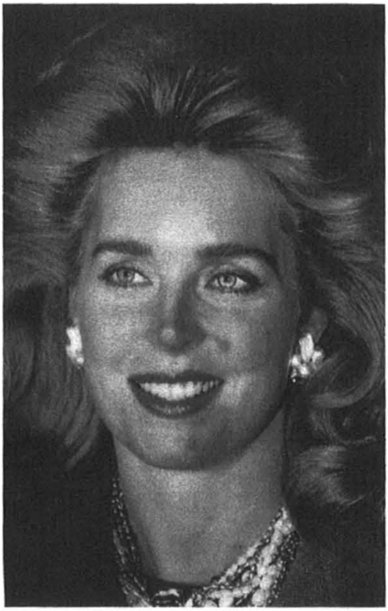
- کە ئارایشـــت دەکەن واتە ســـووراوو ســـپیاو بەکـــار دەهێـــنن ئەوەنـــدە خەســـت بەکـــاری دێـــنن کە ئاشـــکرا دیـــارە ڕووی ڕاســـتی ئەو ئـــافرەتە شـــاردراوەتەوەو ڕوویەکـــی تـــری بـــۆ خـــۆی دروستکردووە•

- چـــاکترین تەمەن بـــۆ بەکارهێنـــانی ئارایشـــت تەمەنی ٣٠ساڵ بەرەو ژووره٠

- داوو دەرمـــان مەســـاماتی ڕووت دادەخـــات و زوو پیری لە ڕووت دەردەکەوێت٠

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری المـــرأة ، ژمـــارە (٢١٦) ، ١٩٨٧

خشڵ - ئێکسسوار



خشل و متوموورو دەورێکی گرنگ لە جوانی ئافرەت دا دەبینن و ئەو بلووزەی کە لەبەری دەکات و متوموورویەکی گونجاوی بەسەردا شۆڕبۆتەوە دەبێتە پارچەیەک لە جوانی و ئەفسوونێکی تایبەتی بە جوانی ئەو ئافرەتە دەدات بۆ نموونە گوارەو ئەنگوستیلەو بازن لە گوێ و پەنجەو دەستی ئافرەت داو ملوانکەی جوان لە گەردنی داو تەوقەی جوان بە قژی یەوە دەورێکی گرنگ دەبینن لە ڕازاندنەوەو ئارایشت کردنی ئافرەت دا• سەرچاوە : گۆڤاری (المرأة)ی یەکێتی ئافرەتانی عیراق•

ئافرەت و ئاوێنە

خوشکی ئازیز

ئایــــا بە خەیاڵــــت دێ چەنــــد جــــار جانتــــاکەت دەکەیــــتەوەو ئــــاوێنەکەت دەردەهێنــــی بــــۆ ئەوەی دڵنیابیــــــت لە ســــــووراوی ســــەر ڕوومەت و ئارایشــتی چاوەکانــت و پــلەی ســووراوی ڕەنگــی لێــوت ، یــــا کە دەچیــــتە ســــەر شــــەقام هەوڵ دەدەی لە ئــاوێنەی کۆگــاو ئۆتۆمبێلەکــانی ئەم بەرو ئەو بەری شــــەقامەکان خــــۆت ببینــــی ٠٠

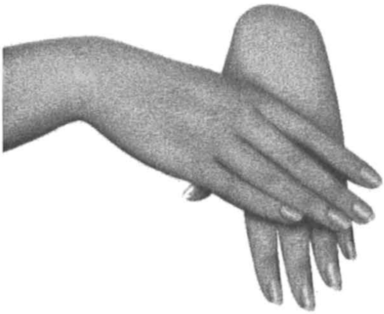
خانمێـــک دەڵێـــت : ئـــاوێنە دەســـتە خوشـــکی هەمیشـــەییمە لە ڕۆژێـــک دا (٣٠ تـــا ٤٠) جـــار خۆمی تیا دەبینمەوە•

خـۆ سـەیر کـردن لە ئـاوێنە تەنهـا بـۆ ژنـان نـی یە بەڵکـــو پیـــاوانیش ئەم خووەیـــان لەلا پەیـــدا بـــووە چـــونکە پیـــاویش پێویســـتی بە ئـــاوێنە دەبێـــت• دەروونناســـەکان ئەم حـــالەتە لێـــک دەدەنەوەو دەڵـــێن : ئـــاوێنە ڕێگـــایەکە بـــۆ ئەوەی ئـــافرەت هەســـت بە کـــامەرانی و خۆشـــی بکـــات کاتێـــک خـــۆی لە ئـــاوێنە دەبینێـــت ، ئەگەر مـــۆدیلی کراســـەکەی جـــوان بێـــت یـــان بڕینـــی قژی لەگەڵ دەموچاوی گونجاو بێت•

(ســـمیرە محمـــد علـــی ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمارە ١٤٣٤ ، ١٩٩٢)

ئافرەتی ئەم سەردەمە

ئەوەی لەلای زۆربەی ئافرەتـــــــــــانی ئەم سـەردەمە بـاوە هەر تەنهـا بـایەخ بە دەم و چـاو دەدەن ، چـونکە تەمەن و زۆر شـتی تـری لە دەم و چـاوی ئـافرەتەوە دەردەکەوێـت• بەڵام ئەوەی لەبیـر دەچێـت کە نیـوەی ئەو بـایەخە بە دەسـت و پلـی بـدات چـونکە هەر سـەرنجێک لە



دەسـتی ئـافرەت بـدرێت تەمەنـی و پیشـەی و چـۆنیەتی بـایەخ دانـی بە لەشـی دەردەکەوێـت•

لەبەر ئەوە پێویسـتە هەمـوو ئافرەتێـک ئەو بـایەخ و کـاتە بـۆ دەم و چـاوی تەرخـان دەکـات هەندێکیشی بایەخ بە دەستەکانی بدات•

لەبەر ئەوە خوشــــکی بەڕێــــز ئەم پرۆگــــرامەت بــــۆ ئامادەکراوە :

•درێـــژی نینۆکەکانـــت پێویســـته لەگەڵ وێـــنەی دەســـتت دا بگونجێـــت / نینـــۆکی کـــورتیش هەر چۆن بێت باشترە•

•بـــۆ مـــاوەی دە دەقـــیقە پەنجەکانـــت لە نـــاوی ئـــاوی شـــیرەتین و لەگەڵ پـــارچە لیمـــۆیەک یـــان ڕۆنـــی زەیتـــون دابـــنە ، پـــاش ئەوە پێســـتە مردووەکان لە دەوروپشتی پەنجەکانت لاببە•

•پەنجەکانـــت پـــاش ئەوەی پـــاش ئەوەی لە ئـــاوی دەردێنیـــت تۆزێـــک کرێمـــی لـــێ بـــدەو نەختێـــک بـــۆدرەی لەســـەر دابـــنە پـــاش ئەمـــانە هەمـــوو بـــۆدرەی لـــێ بـــدەو هەرچەنـــد دەتوانیـــت دوو جـــار یـــان ســـێ جـــار بـــۆیەی لـــێ بـــدەو لە نێـــوان هەر جارێـــک مـــاوەیەکی کـــورت هەبێـــت لە بەینیـــانەوە بـــۆ ئەوەی جـــوان بنووســـێت بە یەکتـــرییەوە ئەمەش بـــۆ نینـــۆک بـــوو ، ئێســـتاش دێیـــنە ســـەر دەســـت ئـــاوی شـــیرەتین هەر بە بەردەوامـــی لە دەســـت و پلـــت بـــدەو لە مـــانگی

دوو یـــان ســـێ جـــار ئەم دەرمـــانە بەکـــار بێـــنە• کرێمـــی پـــاک کـــردنەوە لەگەڵ تـــۆزی وردە بـــرنج بـــاش تێکەڵـــی بـــکەو بـــیخەرە ســـەر دەســـتت و پاش تەواو بوون بە ئاوو سابوون بیشۆ•

(زینـــب حســـین ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٩٠٤ ، ١٩٨٧)

دەنگ بەهێزترین چەکی ژنانە

لەوانەیە هەتا ئێستا نەتزانیبێ کاریگەرترین چەکی ژن کە کار لە پیاو بکات دەنگێتی ·· بە دەنگی ئەتوانێ پیاو بخاتە داوی خۆی و خۆشی بوێت ··· بە دەنگی ئەتوانێ قایلی بکات ئیشی بۆ جێ بەجێ بکات ، لەوانەشە زۆر جار بە جوانی ئافرەتێک پیاو مەست ئەبێ ، بەڵام هەروەک گوێی لە دەنگی ئەبێت ئینجا تابلۆییێکی جوان لە بیری ئەمینێ کار لە هەست و نەستی ئەکات· هەندێ جاریش ئەیەوێ کار لە سۆزی پیاو بکات دەنگێکی سۆزاوی تێکەڵاو لەگەڵ گریان دەرئەبڕێ·

(ڕەزا سەید گول بەرزنجی ، گۆڤاری بەیان ، ١٩٧٦)

ئاگات لە پێ یەکانت بێ

جوانیت بەندە بە جوانی هەموو بەشێکی لەشتەوە ، جا پێ یەکانیشت کە بەشێکن لە لەشت پێویستیان بە ئاگاداری

هەیە تا جوانیەکەت تەواو دەرکەوێت• بۆ پاراستنی پێ یەکانت گرنگی بدە بەم ئامۆژگاریانە : - لە ماوەی دوو سێ ڕۆژ جارێک پێ یەکانت بە کرێمێکی شێدار چەور بکە•

- ئەگەر فەرمانبەر بوویت یان زۆربەی کاتت لە دەرەوەی ماڵ بردە سەر ئەوا پێویستە ئەو ئامادەکراوانە بەکاربهێنیت کە بۆ لابردنی بۆنی ناخۆشی پێ ئامادەکراون•

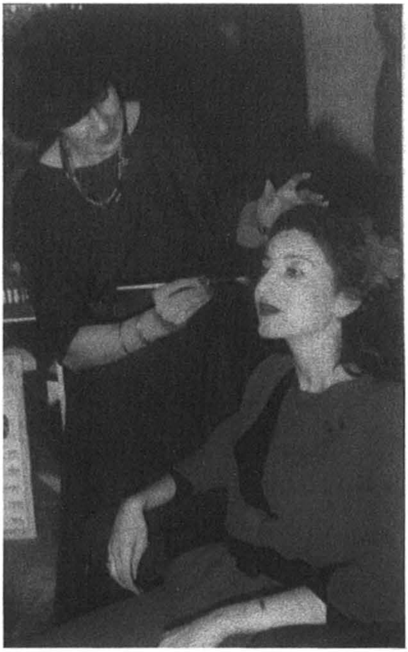
- پێش نوستن هەردوو پێت بخەرە ناو خوێ و ئاوێک وە تا ١٠ - ١٥ خولەک تیایدا بهێلەرەوە پاشان هەست بە حەوانەوەیەکی زۆر ئەکەیت• (سازان ، ڕۆژنامەی پاشکۆی عیراق ، ژمارە ١٣٤ ، ١٩٩٠)

دوا مۆدەی ڕژێمی سەرمایەداری

جاران گوڵێک لەسەر ئەو بلوزەی ئەکرایەبەر ، یان چۆلەکەیەکی جوان لەسەر بەروانکی منالێکی خنجیلانە مانایەکی جوانی ئەداو هەر بەو مانایەش سەرنجی خەڵکی ڕائەکێشا • بەڵام ئێستا لە ئەمریکا ••• وەک هەموو شتێ ئاوەژوو بۆتەوە ، ئەم مۆدەیەش ئاوەژوو بۆتەوە ••• ئێستا رەسمی قاچی ساف و جوانی ئافرەت ، بەسەر سنگی ئافرەتەوە •• لە هەردوو شانیەوە شۆڕ بۆتەوە ! یان دەم و چاوی ئافرەتێ لەسەر سنگی ئافرەتی پەنجەی سەرسوڕمانی خستۆتە دەمیەوە ! بێ لێدوان ••• سەرنجی ئەم وێنەیە بدە •• ئەمە دوا مۆدەی ڕژێمی سەرمایەداری یە! چ جوانیەکی تیا ئەبینرێ ؟ هەرگیز ••• سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ٣٢٢ ، ١٩٧٦

مۆدە

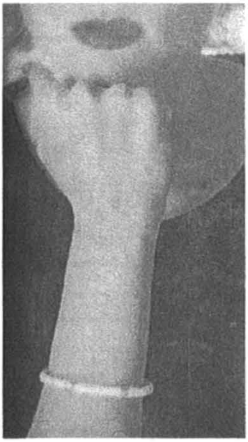
ئەگەر تــۆزێ ســەیری جیهــان بکەیــن بە گشــتی



دەبینــــین وڵاتـــــانی ڕۆژهەڵات لە گشـــــت وڵاتە پێشـــکەوتووەکان مەســرەفیان زیــاترە ، چــونکە ئەوان شـــت دەفرۆشــن و بەرهەمەکانیــان وا لــێ دەکەن ئــێمە ئاشــقی ببــین و بیکــڕین ، ئەو بەرهەمـــانەش بەداخەوە زیـــاتر ئـــافرەت پێـــی هەڵــدەخەڵەتێ و دەکەوتە شــوێنی مــۆدەو لە

کاتێکـــدا بەرهەم هێنەرانـــی ئەو شـــتانە ژیانیـــان بە پـــــانتۆڵێکی کـــــابۆی یەوە تەواو دەکەن مەگەر لە کەڵــک بکەوێــت ئینجـــا یەکێکـــی دی بکـــڕن• ئینجـــا مەســـەلەی ماکیـــاژو خشـــڵ بـــا هەر ڕاوەســـتی کە تـــا چەنـــد لە مـــووچەی خۆیـــان و مێردەکانیـــانی بـــۆ خەرج دەکەن• ســـەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٢٧٨ ، ١٩٩١

خۆپاراستن لە پیری کوتوپڕ ۰۰۰۰!



دەتەوێ زوو پیر نەبی ؟ دەتەوێ خۆت لە پیری بپارێزی ؟ دەتەوێ درێژە بە تەمەنی گەنجی خۆت بدەی ؟ لەم بارەیەوە چەند ئامۆژگاری یەکم هەیە منیش لە پزیشکی تایبەتیم وەرگرتوون۰ ئەو پزیشکانە دەڵێن ترس و ڕاڕای و دالغەلێدانی بێ سەروبن گەورەترین هۆن بۆ ئەوەی ئافرەت زوو پیر ببی جگە لەوەش خەم خواردن دەبێتە هۆی سەرئێشەو نەخۆشی۰ سەرچاوە : گۆڤاری (المرأة)ی یەکێتی ئافرەتانی عیراق۰

رەوشتێ ژنكێ دقورئانێ دا

تازەییا ژنكێ گەلەكا بهێزەو شوینەوارێت مەزنێت هەی د ژیانا زەلامادا ••• ژبەر هندێ خودێ تەعالا بخو بەحسی ڤی كاری كر { ولا يبدين زينتهن الا ما ظهر منها }
ژنك تازەییا خو ئاشكرا نەكەن ژ بلی یا سەر ڤە نیبیت• لڤێرە خودێ دخازیت ژژنكا كو تازەییاوا یا ڤەشارتی بیت دا نەبتە فتنەو تەماعیا گورگێت خوشێی نەچیتێ و ببیتە رێك دا بكارێت خراپ رابن• بەلێ دێ مینتەڤە كا ئەو تازەییە نابیت مرۆڤێت بیانی ببینن ژ تازەییا ژنكێ• براستی ڤا هەردوو قەسا كتێب یێت لسەر هاتینە چێكرن ؟ ئو گەلەك ئاخفتێت هەین لسەر ڤێ ئایەتێ كو ئەم دبینین ئەوە : سینگە ، گەردنە ، پرچا

عەبا تەواوكەری جل و بەرگە

سەریە ، زەندو باسکن ، یان بلێ سەرو چاڤا نابیت بێتە دیتن ئەڤە ژی هەکە ژنک بێتە پاراستن ئەمما هەکە فتنە بەلاڤە ببیت ئەو ژی نابیت بێتە دیتن لدەڤ هندەک زانا ، چنکو خودێ دێ ئاشکرا کەت { ولیضرین بخمرهن علی جیوبهن } بلا ژنک بدەر سوکێت خو سەرو سینگێ خو بگرن چنکو د جاهلیی دا ژنک دا هێت و یا بەرەللا سەرو سینگ و گەردەن و گەلەک ژ لەشێ وێ یێ ئاشکرا بوی لەوا خودێ گوتێ : خۆ ڤەشێرن و تازەییا خوە ڤەشێرن پشتی هنگێ خودێ ئاشکرا کر کا ئەڤ کارەو پاراستنە بەرامبەری کێ یەو گوت : { ولا یبدین زینتهن الا لبعولتهن او ابائهن او ابأ بعولتهن او ابنأ بعولتهن او اخوانهن او بنی اخوانهن او بنی اخواتهن او نسائهن او ما ملکت ایمانهن او التابعین غیر اولی الاربه من الرجال او الطفل الذین لم یظهروا علی عورات النساء } ژنک نەشێت بەردەوام یا پێچای بیت و پەیت کری بیت نەخاسمە دناڤ مالدا لەوا خودێ تەعالا

سـڤککرن لسـەر وێ بـو دروسـتکر ئاشـکراکرنا تازەییـاوێ بـۆ محارمـا وەکـو مێـرەو یێـت خەرام لسـەر وییێـت دنـاڤ مالـدا ئـو قورئـانێ ئاشـکرا کـرن : مێـر بـاب ، خەزویـر ، کـور ، کورێـت مێـرێ وێ ، بـرا ، کورێـت بـرای ، کورێـت خویشـکێ ، خـدامێت دنـاڤ مالـدا ، ئـو ئەو زەلامێـت دبـن دەسـتێت وادا نەیێـت هـزرا ژنکـا ڤـێ بیـت کـو نابیـت خولامێـت گەنـج دنـاڤ ژنکـادا ئـو ئەوێـت تـێن داخـازا خـارنێ دکەن و بفەعـل و فێـل نەبـن• هەر بڤـی رەنگـی بچویـک ژی ئەوێـت ڤ سـەر عەورەتێـت ژنکـا نەکەفتـین• کـو نـزانن ژن و مێرینـی چـیە بەلـێ ئەڤە نەبـو بچویکێـت زەمـانێ مەیە چونکـو هـێش پێچکـا نەچـووین هەمـی تشـتی دزانـن• کـو ئەڤ کەسێت بـورین درسـتە ژنـک تازەییـا خـوە لـدەڤ وا ئاشـکراکەت یـان بـێن و بچـن لـدەڤ ژنکـێ درسـتە ئەممـا ئەممـا ژبلـی ڤـانە نابیـت هەکە مەحـرەمەک لـدەڤ ژنکـێ نەبیـت• ئومێـد ژ ڤـی کـارەی ئەوە پاراسـتنا ژنکـێ یەو قورئـانێ دڤێـت

ژنکـــێ بپارێزیـــت و گـــوت : { ولا یضـــربن بارجلهن لیعلم ما یخفین من زینتهن }
حەتتـا تـر هـیڤە نەچیـت دا دەنگێـت خلخالێـت وێ نەچیـته خەلکـــی و تازەییـا وێ نەهێـته نیاسین٠
پشـتی هنگـی ئـاگەدار کـرن { وتوبـوا الـی اللـه جمیعـا ایهـا المؤمنـون لعلکـم تفلحـون } بزڤـرنه دەڤ خـــودێ ئەی گەلـــی بـــاوەر کەرا دا ســـەرفەراز بـبن٠ (شـێخ یاسـین زێبـاری ، گۆڤاری ڕەنگین ، ژمارە ٩٢ ، ١٩٩٦)

گوڵ

گـــوڵ بـــووک و زاوای پـــێ دەڕازێنـــرێتەوەو بە چەپـــک نزیـــک نەخـــۆش دادەنـــرێ •• بە

گـــــولێش پێشـــــوازی منـــدالانی تـــازە لەدایکبـــوو دەکرێـــت و مردووانـــی پـــێ بەڕێ دەخـــرێ •• ســـەرو ئەمانیشـــــەوە کـــــارە پیـــرۆزەکەی لە خـــزمەت کردنـــــی تـــام و چێـــژی جـــوانی مـــرۆڤ و ئەو حالەتـــانەی دەبـــنە ڕەمـــزی خودی جوانی •

ئەگەر گـــوڵ نیـــت دڕکـــیش مەبە • ژمـــارەی گـــوڵ لە جیهانـــدا زیـــاد لە هەزار جـــۆر دەبـــن هەر گـــوڵەی چەنـــد جـــۆرێکی لـــێ دەبێـــتەوە کە دەگـــاتە دوو هەزار جـــۆر • گـــولێش لە لایەنـــی نـــرخەوە چەند جۆرێکی هەیە •

لە پێشـــکەوتنی کۆمەڵگاکـــانەوە چەنـــد کـــێڵگەو بـــاخچەیەک بـــۆ چانـــدنی گـــوڵ و چەنـــدەها بـــازاڕی

جیـــا بـــۆ فرۆشـــتنی گـــوڵە تـــایبەتی یەکانـــدا دامەزراوەو چەنـــــدەها پیشـــــانگای ســـــالانەو وەرزییـــــانەی بـــــۆ دەکـــــرێتەوەو دیـــــارترین پیشـــانگاکانیش لە فەرەنســـا دەکرێـــت• هەروەهـــا زیـــــادبوونی ڕۆڵـــــی گـــــوڵ لە شارســـــتانێتیداو تێگەیشـــتنی مـــرۆڤ لە گرینگـــی گـــوڵ وای لە زۆر دانشـــگاو کـــۆلیژە کشـــتوکاڵی یەکـــان کـــردووە وانەی تـــایبەت بە گـــوڵ بڵێـــنەوەو مامۆســـتای تایبەتمەنـــد بە ئەنـــدازیاری بـــاخچەو ڕوانـــدنی گوڵ و ڕێکخستنی لێ پەیدا ببێت•

گرنگتـــرین دەســـتکەوتێک کە پیشەســـازی لە بـــواری گوڵـــدا بە دەســـتی هێنـــاوە ئەوەیە گـــۆڕینی گـــوڵ بە بـــۆنی خـــۆش• بـــۆنیش ئێســـتاو ئەوســـاش چەکـــی دەســـتی ئافرەتـــان بـــووە کە بەهـــۆیەوە هێـــرش دەبەنە ســـەر دڵـــی پیـــاو لایەنێکـــی دی خۆڕازانـــدنەوە بـــووە• (فـــاروق علـــی عمـــر ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١٣١٤ ، ١٩٩١)

بۆ خانمان

باوەڕ دەکەی شانەی دار بۆ داهێنانی قژ زۆر

چاکترە لەم شانە تازە بابەتانە ، ئەمە قسەی ئاسایی نیەو زانست سەلماندویەتی چونکە ساغ بۆتەوە شانەی تازە کە لە پلاستیک دروست دەکرێ وزەیەکی کارەبایی دروست دەکات لەکاتی سەر داهێنان داو ئەمەش دەور دەگێڕێ لە قژ وەراندندا ..

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٣١١ ، ١٩٩١

المشط

المشط أو فرشاة الشعر ٠٠ تلك الاداة التي نستعملها يوميا و لاكثر من مرة ، من أجل أن يبقى شعرنا جميلا و مرتبا ٠٠ يقول خبراء التجميل و الاطباء ان تمشيط الشعر ثلاث مرات يوميا في الاقل ينشط الدورة الدموية في الرأس و يقوي بصيلات الشعر و يجعله حيويا ، لذا علينا العناية باختيار الامشاط و فرش الشعر بنوعية جيدة و ان لاتكون اسنانها حادة جدا تؤلم فروة الرأس ، و علينا تغييرها بين فترة و فترة ، و العناية بغسلها بالماء و السائل المنظف و تعرضها لاشعة الشمس٠ بقي ان نعرف ان أول استعمال للمشي بدأ في سوريا قبل الميلاد ب ١٠٠٠ سنة ! عن مجلة المزمار

ئافرەت و بۆن

گۆڤاری ((لەش ساغی و جوانی)) کە لە پاریس دەردەچێت بۆ هەڵبژاردنی بۆن خۆشترین (عەتر)ی فەرەنسایی کە لەو پێنج ساڵەی دوایی کەوتۆتە بازاڕەوە ، ڕاپرسییێکی گەورەی ڕێک خست ، لەگەڵ ڕاپرسینەکەش دا لیستەیەکی بەناوی ئەو بۆنانەی لە شووشە کراون و ئەوانەی تێکەڵ بە سابوون کراون و ئەوانەش کە بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆش بە لەش دا دەپرژێنرێن ئامادە کرد• لەناو پرسیارەکانیش دا پرسیارێک هەبوو تایبەت بە پیاوان ، کەوا ئەوان ئایا هەمیشە پێ یان خۆشە بۆنی عەتر لە ژنەکانیان هەڵمژن ؟ کەوا ئەنجام پێچەوانەی چاوەڕوان کرابوو ، کەوا زۆربەی زۆری پیاوان بۆنێکی سادەی سابوونی خۆشتنیان پێ لە هەموو عەترێک باشتر بوو ، چونکە وا دەگەیەنێ کە لەش و لار خاوێن و چالاک و ساغە ، هەرچی بۆن گولاوە ئەوا شتێکی دووەمینە• سەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین

پیاو چ ژنێکی بە دڵە تا بیکاتە هاوبەشی ژیانی دوورو درێژی خۆی؟

ئەمە پرسیارێک بوو گۆڤاری ((ماری فرانس))ی فڕانسەیی لە ژمارەیەکی زۆر پیاوانی کرد ، لە سەدا ٨٦ی پیاوان ژنی وایان پەسەند کردووە کە جوانی یەکەیان مام ناوەندی بێت و بەڵام ڕوو خۆش و دەم بە پێکەنین بن و زەردەخەنە بیان گەشێنێتەوە٠ لە کاتێک دا لە سەدا چواری پیاوان داوایان کردووە ژنەکانیان ئێجگار جوان بن و هەقیان بەسەر چۆنیەتی سروشت و خوویانەوە نەبووە٠ لە سەدا دەیەکەی تریش ئەو ژنانەیان لا پەسەند بووە کە پێگەیشتووەو ڕەوشتی مایەی جوانی و نازداری یەو سروشتی ئارام و ژیرە هەرچی جوانی لەش و لارە ئەمە پلەی دووەمینە٠ سەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین

نفرتاری (جوانی جوانان)

(نفرتاری) خەڵکی نوبە بوو ژنی رەمسیسی دووەم بوو یەکەم ئافرەت بوو هێنا بووی لە نێوان شەست و حەوت ژن دا کچی یەکێک لە ئەفسەرە بەرزەکانی بوو لە چینی رەمەکی کۆمەڵ بوو ٠٠ نفرتاری تا بڵێی جوان و شیرین و نازدارو بێ وێنە بوو رەمسیسی دووەم کە چاوی پێ دەکەوێت دڵی لێ دەچێت بەڵام یاسای ئەو سەردەمەی فیرعەونی کە بەرەی فیرعەون و مەلیکەکانیان ژن لە رەمەکی کۆمەڵ بهێنن دابەزنە پلەیەکی نزمی کۆمەڵایەتی بۆیە ئەو یاسایە ژن هێنانی بەرەی فیرعەون و مەلیکەکانی لە چینی رەمەکی قەدەغە کربووە٠ بەڵام فیرعەون بۆ مەرامی خۆی ئەو یاسایەی گۆڕیوە دوای ئەوەی گەیشتووە بە خواستی خۆی یاساکەی گەڕاندۆتەوە دۆخی جارانی

خـــۆی• رەمســــیس بە دڵ و گیـــان (نفرتـــاری) خۆشویســـتووە وەک شـــاژنێک ڕێـــزو حـــورمەتی لـــێ گرتـــووە• (خورشـــید رەشـــید ئەحـــمەد ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٨٧٤ ، ١٩٩٤)

جوانی لە نێوان لەش و گیاندا

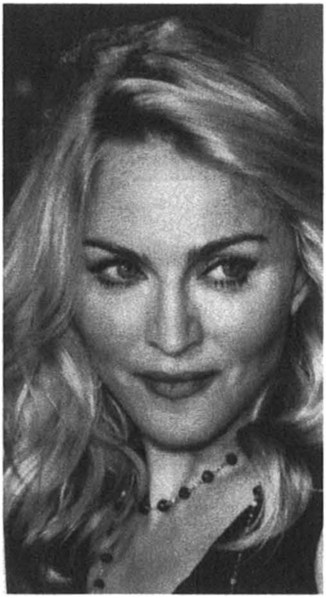
لەدێـــر زەمـــانەوە خەڵکـــی تێکـــڕا لەســـەر دانـــانی پێناســـەیەک بـــۆ جـــوانی ڕێـــک نەکەوتـــــوون• هۆیەکەشـــــی ئاشـــکرایە لەبەر جیـــاوازی حەزو ئـــارەزوو ڕای جیـــاوازو پێناســـەی جیـــاوازیش دروســـت بـــوونە کەواتە مەســـەلەکە نســـبی یە• دەوتـــرێ ئایـــا شـــتێک یـــا کەســـێک جـــوانە بـــۆیە خۆشـــت دەوێ ؟ (بلۆتینـــۆس) ی یۆنـــانی دەڵـــێ جـــوانی گونجانـــدن و ڕێـــک و پێکـــی یە• بەم مانـــایە هەر شـــتێک بەتەنهـــا خـــۆی جـــوانی یەکەی دەرنـــاکەوێ بەڵکـــو لەگەڵ شـــتەکانی دەوروبەری دا دەردەکەوێـــت• پاشـــان ئەگەر جـــوانی شـــاخ و کێـــوو گـــوڵزار شـــتێکی بەر هەســـت و بەرجەســـتە بـــن ئەی ئـــاخۆ جـــوانی

پارچە شیعرێکی هەست بزوێن بەچی دادەنرێ جوانی لە تێڕوانینی فەیلەسوفەکاندا (شیلەر) ی شاعیرو فەیلەسوف دەربارەی قەوارەی گیانی جوانی دەڵێ بریتی یە لەو گونجاندنە ڕێکەی نێوان غەریزەو هەڵسوکەوتی پێویست واتا هاوتەریب بوونی ناوەو دەرەوەی مرۆڤ• ئەغریقی یە کۆنەکان دەڵێن جوانی ئەو هاوسەنگی یەی نێوان ئەندێشەو ژیری یە• ئەفلاتوون ئەڵێ جوانی چاکەکاری یە• ئۆگستین و بەشی زۆری فەیلەسوفەکانی سەدەکانی ناوەڕاست پێیان وایە کە جوانی جگە لە ڕوخسارەکەی دیوێکی نەبینراویشی هەیە بۆیە دەڵێن ئاسمانی بە ئەستێرە چنراو جوانە بەڵام ئەوەی لە پشت ئەم جوانی یەوەیە گەلێ جوانترە• (کانت) ی فەیلەسوف ئەڵێ جوانی حالەتێکی مام ناوەندی نێوان هەست و ژیری یە ئیبن سیناش وتوویەتی ماف و چاکەکاری و جوانی شێوەی جیاجیای یەک شتن• جوانی و ڕەوشت : (فارابی) فەیلەسوف ئەڵێ دەرک پێ کردنی جوانی ڕاستەقینەو جیاکردنەوەی لە جوانی یەکی ڕووکەشی یانەی کاتی تەنها

ئەزمـــوونی ڕەوشـــتە• چـــی لە جـــوانی دەم و چاوێـــک بکـــرێ کە تـــۆوی قـــین و گێرەشـــێوێنی و خـــۆ پەرســـتی لە دڵ و دەروونـــی دا ڕەگـــی داکوتـــابێ• کەواتە دەتـــوانین بڵێـــین جـــوانی ڕەفتـــارو ڕەوشـــت ، جـــوانی بیـــرو بۆچـــوون ، جـــوانی هەڵوێســـت و جـــوانی کـــردەوەی مـــرۆڤ دۆســـتانە جـــوانی ڕاســـتەقینەن بەڵام ئەو دەم و چـــاوە جوانـــانەی کە بە بـــۆیەی کیمیـــاوی ســـوورو ســـپی دەکـــرێن و لە بەهـــای مرۆڤـــایەتی بـــێ بەشـــن ئەوا تەنهـــا جـــوانی یەکـــی فریـــودەرەو تەنهـــا هەرزەکـــاران و هەوەســـبازان بەدوای دەکەون• جـــا خـــۆ ئەگەر جـــوانی ڕوخســـارو جـــوانی نـــاوەڕۆک یەکـــی گـــرت ئەوا قەشـــەنگترین و نایـــابترین و بەنرختـــرین تـــابلۆی جـــوانی دروســـت دەبـــێ و زمـــان و وشـــەو پێنـــووس کـــۆڵەدار دەبـــن لە دەربـــڕین و وەســـف کردنـــی•

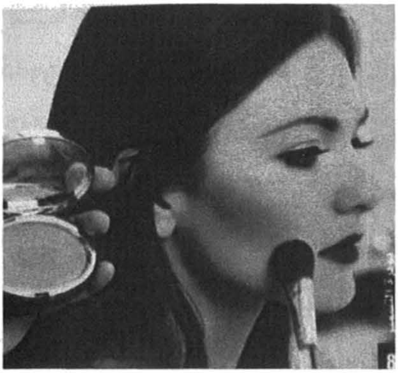
ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١٨٤٩ ، ١٩٩٣

پرچ زەردەکان



ژمارەیکی زۆری پیاوان خەون بە ژنێکی پرچ زەرد دەبینن ، بەڵام هەندێک هەن ئەڵێن پرچ زەرد ساردە• زۆر لە ئافرەتان دەچن بۆ ئارایشگا پارەیەکی زۆر ئەدەن بۆ ئەوەی بە پرچێکی زەردەوە بێنە دەرەوە• زاناکان دەڵێن پرچی زەرد لە کەم بوونەوە دایە •• مەبەستیش لێرەدا پرچی زەردی سروشتی ئافرەتە• لە لێکۆڵینەوەیەکدا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بڵاوی کردەوە کە ڕێژەی کچە پرچ زەردەکان لە میانی ئەم پەنجا ساڵەی دوایی دابەزیوە بە تایبەتی لە وڵاتە ئەسکەندنافیەکان• سەرچاوە : گۆڤاری ڕەنگین ، ژمارە ٥٨ ، ١٩٩٣

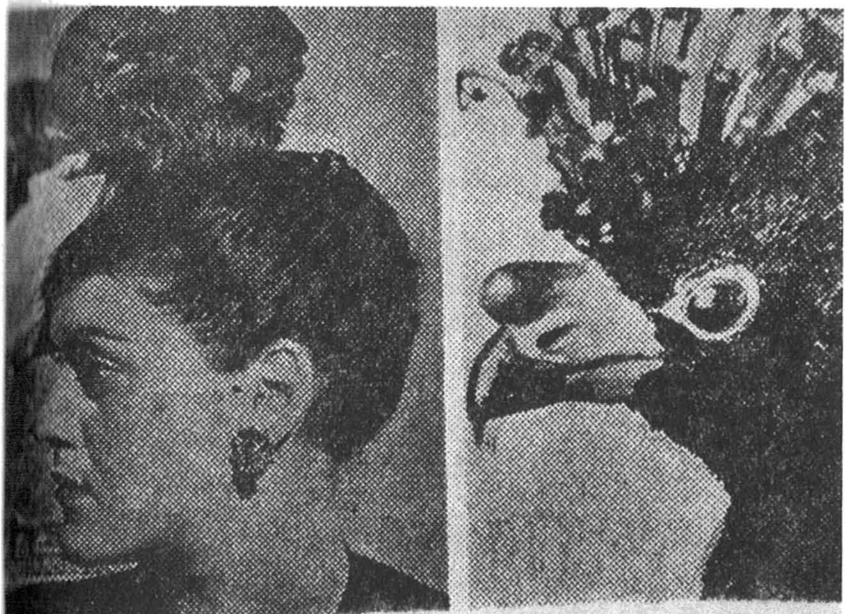
کەرەستەی ئارایشت و سووراوو سپیاو



ئافرەتـــانی هەمـــوو میللەتـــانی دنیـــا بـــۆ خـــۆ جـــوان کـــردن و خـــۆ ڕازانـــدنەوە ، پەنـــــا دەبەنە بەر بـــۆیەو کەرەســـتەی ئارایشـــت• هەمـــوو ســـاڵێکیش بەهەزاران ملیـــۆن دۆلار بـــۆ دروســـت کردنـــی کەرەســـتەی ئارایشـــت لە هەمـــوو جیهانـــدا ســـەرف دەکـــرێن• جـــاران بـــۆ دروســـت کردنـــی ســـووراوو ســـپیاو ڕۆنـــی ئـــاژەڵ و چەوری ڕووەکیـــان بەکـــار دەهێنـــاو دەیـــان گـــرتەوە• زۆر جـــاریش ئەو کەرەســـتانە تێـــک دەچـــوون و بـــۆگەن دەبـــوون •• ئەوەبـــوو لە ســـاڵی (١٨٩٠)دا لە شـــاری نیویۆرکـــدا لاوێکـــی کیمیـــاوی بەنـــاوی (چابـــان داکیـــت) ، بەچەنـــد تـــاقیکردنەوەیەک هەڵســـا ، بـــۆ یەکەم جـــار کەرەســـتەی ئارایشـــتی لە نەوت و چەوری کانزاکـــان دروســـت کـــرد ، بەم پێـــیەش بـــرەوی بە کەرەســـتەی ئارایشـــت کـــردو ســـووراوو

سپیاوی پاک و خاوێن و بۆن خۆشی داهێنا٠
زۆر لە قوتووەکانی سووراوو سپیاو مادەی
(پارافین) یان تێدایە ، ئەم مادەیەش
ڕاستەوخۆ لە نەوت دەردەهێنرێت هەروەها
چەند مادەیەکی سووراوو سپیاو هەن کە لە
نەوت دەردەهێنرێن وەک : (برۆپلین و
بۆلیسین و کلیسرین) ٠٠ سەرچاوە :
ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٩٣٩ ، ١٩٩٤

مفارقات



من عمل الرحمان .. × و .. من عمل الشيطان .. ١٩٠٠

ئافرەت و پارەو ناوی گەورە

- ئەقـــل ؟ ٠٠ پـــارە ٠٠ ؟ یـــان دەســـەڵات ؟ ٠٠

ئەو نهێنـــــی یە چـــی یە کە وا دەکـــات جـــوانترین ئـــافرەتی جیهـــان بـــکەونە داوی ئەو پیـــــــاوە ئاســـاییانەو لە ئاســـاییش کەمتر ؟؟ !!

مارلین مۆنرۆ ئارثر میللەر

چـــی وا لە قوتـــابی یەکی جوان و ناسـکی ناوەنـــدی دەکـــات حەز لە ئەکتەرێکـی ناشـرین کە ناســــــــراوە بە ڕەوشـــتی ناشـــرین و کـــرداری ناپەســـەند بکات ؟

ئەی ئەقلی جاکلین کەندی لە کوێ بوو کاتێ

شووی کرد بەو پیرە پیاوە یۆنانی یە ، ئاخۆ چۆن ژیانی بەسەر دەبرد ؟

ئەی جوزفین کە بە یەکێ لە ئافرەتە هەرە جوانەکانی سەردەمەکەی خۆی دەژمێررێ چی وای لێ کرد کە بتوانێ لەگەڵ دڕندەیەکی وەک (ناپلیۆن) دا بژی •

بەهەر شێوەیەک ئەمە شتێکی نائاسایییە کە لێ ی تێ ناگەین • بەڵام لەگەڵ ئەوەش دا دان پیانانە بۆ ئەو قسەیەی کە ئەڵێت "خۆشەویستی کوێرە" یان دووبارەبوونەوەی چیرۆکی "جوان و دڕندە"یە •

"مـــارلین مــــۆنرۆ" گشــــت کەس ئەڵێـــت یەکــــێ لە
هەرە جوانەکــــانی ســـــەدەی بیســــــتەمە ‧‧ حەزی
لە ئــــارثەر مــــیللەری نووســــەر کـــردو شویشـــی پــێ
کـــرد هەرچەنـــدە ناشــیرین بـــوو ‧‧ تـــۆ بڵـــێ ی
ئاشـــقی زیرەکـــی یەکەی بووبێـــت ؟ یـــان هێمنـــی
یەکەی ســــــــەرنجی ڕاکێشـــــابێ ؟ ئەڵـــــێن
ئەمریکاییەکـــان هەرگیـــز جـــاکلین کنـــدی لەیـــاد
نــــاکەن و هەرگیـــــز لەو هەڵە گەورەیەی نـــابوورن
ئەویـــش شـــووکردنیەتی بە ئۆناســـیس ملیـــۆنێری
یۆنـــانی ‧‧ ئەڵـــێن ئەم بـــۆقە چـــی پـــێ بەخشـــی‧
چی لەم پیاوەدا بینی‧
ئەڵـــێن پـــارە ســــەرنجی ئەوانە ڕادەکێشـــی کە بە
شـــوێن زێــــڕدا دەگەڕێــــن ‧‧ ئەم ئافرەتـــانەش
وێڵی شوێنی زێڕ بوون !!
ســــەرچاوە : ڕۆژنـــــامەی هاوکــــاری ، ژمـــــارە
١٣٧٤ ، ١٩٩٢

مۆدەی ناشیرین لە ڕۆژئاوا

ڕاستە مرۆڤ سەربەستە لەوەی چۆن خۆی

بگۆڕێت و بە چ شێوەیەک خۆی پیشان بدات بەڵام کاتێک ئەم سەربەستیە ئەبێتە داماڵینی کەسایەتی مرۆڤ ئەبێ بوەستێنرێت.

دوایین هەواڵ لە بازاڕی جوانکردنەوە لە ئەوروپا وا ئەگەیەنێ کە پیشانگایەکی تایبەتی کراوەتەوە بۆ جوانی ئافرەت لە گۆڕەپانێکدا کە ڕووبەرەکەی شەش هەزار مەتر چوار گۆشە بووە لە پاریس ، کە ئەمە نیشانەی سەر لێ شێواوی جیهانی سەرمایەداری ڕۆژئاوا لە ناشیرین کردنی مرۆڤایەتی ئافرەت دا ئەنوێنێت.

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری / ١٩ / ٤ / ١٩٨٤

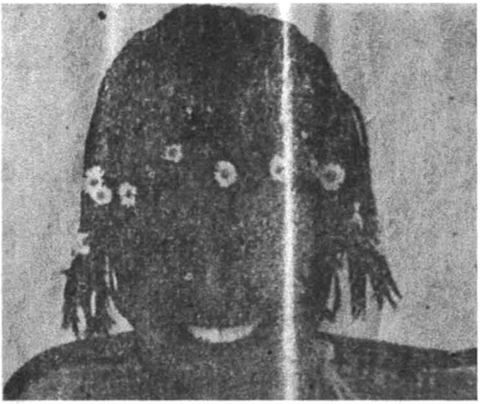
تەسریحەی مار

تــــۆ بلێـــی ئەم خـــاتوو جـــوانە کـــۆمەڵە مارێـــک گەمـــــارۆی ســـەریان دابێـــت ، لە ڕاســـتیدا وا نـــی یە بەڵکـــــــو سیشـــواری تـــازەیە بـــۆ قـــژ کە لەم دوایـــی یەدا لە پێشـــبڕکێ نێـــو دەوڵەتـــان بـــۆ تەســـریحەی ئافرەتـــان لە پاریســـدا پیشان دراوە•

لەو پـــــــێش بڕکـــــــێ یەدا (٤٠) دەوڵەت بەشـــداریان کـــردووە لەمـــانە هونەرمەنـــدە بەنـــاو بانگەکـــان لە بـــواری داهێنـــان و دق دانـــی قـــژ دا ، جومهـــوریش زۆری پـــێ خـــۆش بـــووەو پتـــر لە (١٠٠) هەزار کەس ئامـــادە بـــوو بـــوون بـــۆ ئەوەی لە شـــتی تـــازەو ســـەیر ئاگـــادار بـــن•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری / ١٩٨٣

بۆ گوێ دەریاکان



ئەم جۆرە قژ داهێنانە ، هاوینی ڕابردوو باو بووە• نەک لە شەقام و هۆڵەکاندا ، بەڵکو لە گوێ دەریاو شوێنی مەلە کردن دا •• جۆری ئەم داهێنانەش وەک لەو وێنەیەدا دیارە قژی سەر ئەکرێت بە چەند پر چۆلکەیەکەوەو کۆتایی ئەو تیتکانە گوڵێکی لێ ئەدرێت بەوە جوانیەکی تایبەتی ئەبەخشێت •• سەرچاوەی ئەم جۆرە قژ داهێنانەش لە ئافرەتەکانی ئەفریقاوەیە کە ئەوان بێ تەماشای ئاوێنە هەر بە غەریزە جۆرێک خۆیان ئەڕازێننەوە کە هەموو ژنێتیەکیان دەرکەوێت•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ٢٤١ ، ١٩٧١

خۆشەویستیەکی گەورە لەنێوان شۆخێک و کورتە باڵایەک دا

" فرانز دراگۆ " پیاوێکی کورتە باڵایە درێژی ١٠٤ سم و " هیلین تیرۆن " شۆخێکە بەرزی باڵای " ١٦٧ سم "ە ، بەرێکەوت چاویان بەیەکتری ئەکەوێت و یەکتریان خۆش ئەوێت و بڕیاریان دا پێکەوە بژین ٠٠ " هیلین " لەگەڵ کورتە باڵایی خۆشەویستەکەیدا زۆر شادمانە ، خۆی ئەڵێ :

- بەختیاریم لەگەڵ " دراگۆ " ، بێ سنوورە ، خەڵکی کورتە باڵای ئەبینن ، بەلای منەوە لەهەمو پیاوێکی تر باڵا بەرزترە٠ سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٩٦ ، ١٩٧٣

چاوەکانت شایستەی ئاگادارین

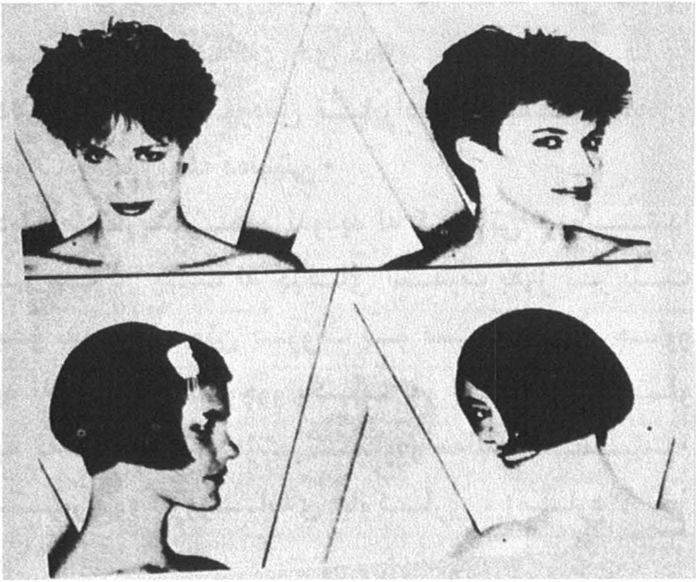
ئەڵـێن چـاوی ئـافرەت ئـاوێنەی دەروونیەتـی ، ئـێمەش ئەڵێـین پێڵـووی چـاوو برژانـگ و دەوروپشـتی چـاو بەگشـتی جـوانی چـاو دەردەخەن •• هەر لێـرەوەش دەبـێ ئاگـاداری بـین چـونکە ئەگەر ئەم شـوێنانە جـوانی یـان نەمـا ئەوە کـاریش دەکەنە سـەر جـوانی چـاو بـۆیە دەبـێ زۆر بە وردی ئاگـاداری ئەم شـوێنانە بکەیـت ، بـۆ نمـونە هەنـدێ جـار شـتی وردی ڕەش لە ژێـر برژانگـی خـوارووداپەیـدا دەبـێ بەهـۆی مانـدوو بـوونی زۆرەوە بـۆیە دەبـێ پشـوو بـدەیت بە خـۆت و ئاگـات لە تەندروسـتی گشـتیت بـێ و لە ڕۆژێکـدا هەشـت سـەعات بنویـت هەروەهـا خواردنیشـت ڕێـک و پێـک بێـت• بـۆ ئەوەی ڕەشـی و هەڵئاوسـانی بەر چـاو

نەمینــــێ لە کـــاتی ئارایشـــت دا ئەو شـــوێنانەی کە کە تـــۆزێ ڕەنگـــی لە دەم و چـــاوت تـــۆخ تـــرن جـــۆرە ئارایشـــتێکی لـــێ بـــدە کە کـــاڵتر بـــێ لەوەی بـــۆ ئەو بەشـــەکەی دی دەم و چـــاوت بەکـــاری دێنیـــت بەو جـــۆرەش تـــا ڕادەیەک گشـــت دەم و چاوت یەک ڕەنگ دەنوێنێ •

دوا ئامۆژگاریشـــمان ئەوەیە لە کـــاتی نووســـتندا بـــا شـــوێن پێـــت لە جێگـــای ســـەرت بەرز تـــر بێـــت بـــۆ ئەوەی خـــوێن بـــڕوات بـــۆ ســـەرو دەم و چـــاوو بە ئاســـانی هـــاتوچوو بکـــات بەو شـــێوەیەش چـــاو بە گەشـــــــی دەمێنێـــــــتەوەو هەڵناناوســـــێت •

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١٢٨٣ ، ١٩٩١

تەسریحەی چوار گۆشە یان تەسریحەی منداڵانە



چـــاکترە قـــژ لە هاوینـــدا کـــورت بـــێ بەڵام بە ڕادەیەکـــی ناوەنـــدی و مـــۆدەیەکی جـــوانی هەبێـــت ، داهێنـــان و ڕێـــک و پێکـــی لە تەســـریحەی چـــوار گۆشـــــەدا کە لە گەردن بەرزتـــــرە بەشـــێک لە قژەکـــــان بێـــــتە خـــــوارەوە هەر وەکـــــو ئەم دوو وێـــنەیەی کە دەیبینـــی تەســـریحەی منـــداڵانە زۆر کـــورتەو هەر دوو گـــوێی بە رووتـــی دەمێنێـــتەوە

بە مەرجێـــک تـــاڵە قژەکـــان پـــرش و بـــڵاو ببـــنەوە ئەمەش لە گەشـــــتێکدایە کە بـــــۆ گەورە ســــــاز کەرە فەرەنســـاوی یەکـــانی قـــژ لە پاریســـدا ســـاز کـــــرا ، ئەم دوو تەســـــریحەیەش مەکسنیســــــم و دیدیسنســــە کردوویـــانن• ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکاری ، ١٩٨١

جوانیت لە ڕێک پۆشی دایە

جـــل و بەرگ گرنگـــی یەکـــی گەورەی هەیە لە دەرخســـــتی جـــوانی بەژن و بـــالاّت دا ئەگەر بە چـــاکی و بە ڕێکـــوپێکی هەڵـــی ببژێــــری ٠٠ بەتـــایبەتی پـــاش ئەوەی

نەخشــــەیەکی گونجـــاو بـــۆ بەژن و بـــــالاّت دادەنێیـــــت و دەستنیشـــانی خـــاڵە لاوازەکـــانی دەکەیـــت و پاشـــان هەوڵـــی دۆزیـــنەوەو هەڵبژاردنـــی ئەو جـــل و بەرگـــانە بـــدە کە بەشـــێوەیەکی جـــوان و شـــیاو دەرت دەخـــات ٠٠ ئەمـــانەی خـــوارەوەش چەنـــد خاڵێکە کە یارمەتیت دەدات.

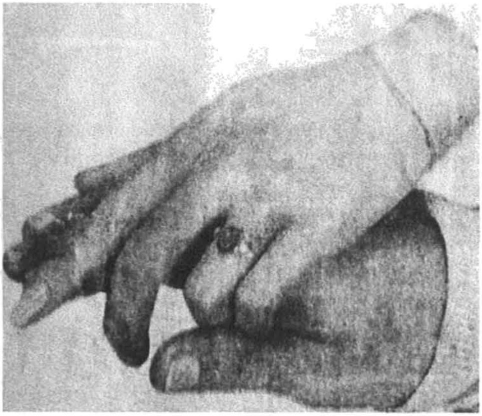
١) ئەگەر هەست بە قەڵەوی لەشت و پڕی هەردوو لاڕانەکانت دەکەیت پێویستە لەسەرت کە جل و بەرگی ئاسان و سادە هەڵبژێری کە هێڵی لەسەر درێژی و نەخشی و نیگاری و وردی تیا بی و ڕەنگێکی هێمنی هەبی ئەگەر هەست بە پڕی و گەورەیی سنگت دەکەیت پێویستە لەو جل و بەرگانە دوورکەویتەوە کە پەڕ پەڕە لە دەوروپشتی سنگەکەی هەیەو نەخش و نیگاری گەورەی تیایە٠

٢) ئەو ئافرەتانەی کە لەشیان لاوازەو پێویستیان بە جل و بەرگێکی تایبەتی هەیە تا یارمەتیان بدات بۆ داپۆشینی لاوازی یەکەیان و ئێسقانە دەرپەڕیوە دیارەکانی لەشیان ئەویش بە هەڵبژاردنی جل و بەرگی پان و فراوان کە نەخش و نیگاری گەورەی تێدا بێت یان هێڵی لەسەر پانی و باشتریش وایە ئەو جل و بەرگانە هەڵبژێری کە لە دوو پارچە پێکهاتووەو ڕەنگاو ڕەنگە٠ لێرەدا خاڵێکی گرنگ هەیە کە نابی ئافرەت هەرگیز لە یادی

بچێـــــت ئەویـــــش ئەوەیە کە بازرگانەکـــــان لە بـــازاڕدا هەڵدەســـتن بە پڕوپاگەنـــدە کـــردن بـــۆ کەل و پەلەکانیـــان کە ئەمەش تەنهـــا لە پێنـــاوی ئەوە دایە کە قـــــازانجێکی زۆریـــــان دەســــت بــکەوێ٠ بــۆیە پێوســـتە لەســـەر ئـــافرەت هەردەم ژیـــرو دانـــــا بێـــت و بە دوای ئەو بـــانگەوازو شـــێوازانەدا نەڕوات چـــونکە گرنـــگ نـــی یە کە هەردەم جـــوان و ڕازاوە بیـــت بەڵکـــو پێویســـتە ژیـــر بیـــت لە هەڵبژاردنـــی ئەو جـــل و بەرگـــانەی کە بگـــونجێ لەگەڵ ژیانـــت و چەشـــنی کـــارەکەت و پـــلەو پـــایەی تـــایبەتی خـــۆت و وێنەیەکـــی جـــوان و پڕشـــنگدار بخەیـــتە ڕوو دەربـــارەی ئـــارەزووو چـــۆنیەتی هەڵبـــژاردن٠ (ســـلوی ئـــاکۆ ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٠٧٣ ، ١٩٨٩)

جوانی جوانی رۆحه

ئـــافرەت نیـــوەی جیهـــانه •• وەلـــێ كـــارتێكردنی له پیـــاو شـــایەد كـــار له گشـــت جیهانـــدا بكـــات •• ئـــافرەت جـــوانه •• ئەگەر گەوهەر بێـــت ••



ئـــافرەت به ڕەوشـــت و كـــردەوەی چـــاك و زانســـت و پشـــتگیری كردنـــی پیـــاوەكەی گەنجیـــــنەیە •• ئەمەش هەزاران گەوهەری تیایـــدایه چـــونكه تەمەنـــی جـــوانی كـــورته وەكـــو میـــوەی هـــاوین وایه ، بەڵام جـــوانی ڕەوشـــت و خـــاوێنی و رۆح پـــاكی زیـــاترو زۆرتـــر دەژی• جبرانـــی شـــاعیر دەڵـــێ : ژیـــان ئـــافرەتێكی زیبـــایه دڵ ڕادەكێشـــێ و رۆح شـــاد دەكـــات و ویـــژدان پـــڕ به بەڵـــێن و بـــڕوا دەكـــات •• (مـــژدە ، رۆژنامەی هاوكاری ، ژمارە ١١١٩ ، ١٩٩٠)

قژی ئافرەت و مۆدە !

هەرچەنــدە لەلای ئــافرەت ، جــۆری داهێنــانی قــژ ، زۆر شــێوەو مــۆدەی هەیە ، بەڵام ئەوەی لەم دوایــی یەدا بــاوی ســەندوە کــورت کــردنەوەی قــژە بەو جــۆرەی لەگەڵ ڕووی ئــافرەتەکەدا بگــونجێ • هەنــدێ جــار پــرچ بــڕین دەگــاتە رادەیەک پێویســت بە شــانەو داهێنــانی تــایبەتی ناکــات •• گرنــگ ئەوەیە •• خــاوەنەکەی پــێ ی ڕازی یە ••

ســەرچاوە : ڕۆژنــامەی هاوکــاری / ٢٢ / ٥ / ١٩٧٨

چۆن پرچی کچە بچکۆڵەکانمان ئەبڕین

شۆخی و جوانی و خاوێنی منداڵ لە ئەستۆی دایکە ....
ئەگەر دایک بیەوێ پرچی کچە ژیکەڵەکەی نەرم و خاوێن و جوان رابگرێت و بە باشی بۆی ببڕێ دەبێ : -

- سەری کچەکەی پاک و خاوێن بە شامپۆ یان بە زەردێنەی هێلکە بشوا ..

- پاشان پرچەکەی بکا بە دوو بەشەوەو

شانەی بکا•

- هەنـــدێک پـــرچ لە لای ڕاســـتی نـــاوچەوانی جیـــا بکـــــاتەوە هەر بە قەدەر ئەویـــــــش لەلای چەپەوە جیـــا بکـــاتەوە ، ئینجـــا بە دوو جـــار پـــرچەکە ببـــڕێ یەکەمیـــان دەبـــێ تۆزێـــک لە دووەمیـــان درێـــژ تـــر بێ•

لە هەر لایەک تۆزێـــک پـــرچ جیـــا دەکـــرێتەوە تـــا بەســـــەر گۆنایـــــا بێـــــتە خـــــوارەوە ، بەڵام ئەگەر درێـــژی پـــرچەکە گونجـــاو بـــوو ئەوە بەبـــێ بـــڕین ئەمێنێـــــتەوە• بەمەش بە مەقەس پـــــرچەکە ڕێـــک دەکـــرێ و لە پشـــــتەوە دادەهێنـــرێ تـــا بەســـــەر شـــــانیا پەخـــــش بـــــێ ••• بەڵام دەبـــــێ تـــــا دوا قۆناغی پرچ بڕینەکە بە تەڕی بمێنێتەوە•

ســـــەرچاوە : ڕۆژنـــــامەی هاوکـــــاری / ٢٨ / ٨ / ١٩٧٨

بەرگی کۆنی ژاپۆنیەکان

وا دیـــارە ئـــافرەتە ژاپۆنیەکـــان ، نیازیـــان هەیە لە

جـــل و بەرگ دا بگەڕێـــــنەوە ســـەر کـــۆن ! ئافرەتـــانی " جێشـــــا " بە بەرگـــی کـــۆنەوە " کیمۆنـــــۆ " کە قورســـــایی یەکەی (١٥) کیلـــۆگرام ئەبـــێ ، نومایشـــێکی گەورەیـــان ســـاز کـــردو بە جـــل و بەرگـــی ڕەنگـــاو ڕەنگـــی ســـەردەمی کـــۆنەوە بە شـــەقامەکانی تۆکیـــۆدا ســـوڕانەوە ، ڕۆژنامەکـــانی ژاپـــۆن ســـەبارەت بەم نومایشـــە وتویـــانە : جـــل و بەرگـــی ســـەدەکانی ١٧ و ١٩ یان ئەهێنایەوە یاد٠

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٤

کاتێ ئافرەت بەرگی پیاو ئەپۆشێ !

کـــچە ئەکتەرێکـــی نومایشـــی جـــل و بەرگ ، وتـــویەتی : کـــاتێ جـــل و بەرگـــی پیـــاوانە لەبەر ئەکەم ، وا هەســـــت ئەکەم بەهێزتـــــرم لە جاران و زیـــاتر شـــانازی بە خـــــۆم ئەکەم ئەم هەســـتە بە جـــۆرێکە هەرگیـــز بە کراســـی ژنـــانەوە ئەو جـــۆرە هەســـتەم نەبووە !!

جـــا ئەم کـــچە بەم بـــۆنەیەوە بڕیـــاری داوە لەمەودوا هەر جلـــی پیـــاوانە بپۆشـــی• بەڵام وەک خـــۆی ئەڵـــێ تەنیـــا گیروگرفتـــی ئەوەیە ناتوانی وەک پیاو ڕیشی بتاشێ•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٤

بە بەرگی ئافرەت پێ بکەنە

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٢

ئایا ئەزانی ؟

دڵڕفێنـــــی مـــــایەی هێـــزە لە ئافرەتـــدا هێـــزیش مایەی دڵڕفێنی یە لە پیاودا•

ئەو کچانەی بۆ ناوبانگ دەگەڕێن

لە دەرەوەی سنوردا :

هەمـــوو جـــارێ کە لە شـــاری ســـینەمای جیهـــانی ئەکـــرێتەوە لە " کـــان "ی فەرەنســـای ڤیســـتیڤاڵی هەرزەکـــارو جـــوان ئەڕژێـــــــتە زۆر لای شـــارەوە لەبەر چـــاوی بەرهەم هێـــــــنەرو دەرهێـــنەرە ســـینەمادا یەن و ئەچـــن خۆیـــان ئەنـــوێنن ، بەڵـــکە ســـەرنجیان ڕابکێشـــن و دەرگـــای ئەوەیـــان بـــۆ بـــکەنەوە بـــبن بە ئەکتەری سینەمایی٠

ئەم دوو کــــچە لەوانەن لە شـــاری " کـــان "وە
خەو بەوەوە ئەبیـــــــــن ڕۆژێ لە ڕۆژان وەک

(ســوفیا لــۆرین)
و (جینــا لۆلــۆ
برجیــدا) پــاڵەوانی
پەردەی ســــپی
سینەما بن •

ســـــەرچاوە :
ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٤

ئەم ئافرەتە لە ناو ئاودا وێنە ئەکێشێ "

پولیانا " ئافرەتێکی هونەرمەندە ، لە هەمان کاتدا دایکێکی سەرکەوتوە لە ژیانی خێزانیا ، کاتێ دەستی بەتاڵ ئەبێ بەشوێن دیمەنی جواندا ئەگەڕێ و وێنەی ئەکێشێ ، ڕۆژی وای ئارەزوو کرد •• لەناو ئاوداو •• وێنەی باڵندە لەناو ئاوەدا بکێشێ لەو کاتەدا کامێرای ڕۆژنامە نووسێک ، توانی وێنەی " پولیانا "ی هونەرمەند بگرێ• ئەوەی سەیرە ، کاتێ " پولیانا " وێنەکەی ئەکێشا ، ئەم دوو باڵندەیە دەم لە ناو دەمی یەکترا دڵداری یان ئەکرد ، کە مراوی یە بچکۆڵەکە لەوانی تێکدا ، وێنەگرەکەش ، پولیان ی لە ڕەسم کردن وەستاند• سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٤

چۆن لە هەڵبژاردنی شاجوانی دنیا ئەگەین ؟!

*ئەگەر نـــاوی " هــــونەر " و " جـــوانی " و " چـــاکی " لە ڤیســـــتیڤاڵی هەڵبژاردنـــی شـــا جـــوانی دنیـــا بنرێـــت ، مانـــای دەســت درێــژ کــردنە بــۆ ســەر هــونەرو جــوانی و چاکە ...

*ڤیســـتیڤاڵی هەڵبژاردنـــی شـــا جـــوانی دنیـــا ، کـــارێکی بازرگـــانی ســـەرمایەدارەکانەو هیچـــی تـــر ...

لەوانەیە ، زۆرمـــــان لە خۆمـــــان پرســـــیبێ ، مەبەســـــــت لەو بەزم و هەرایە چـــــــی یە زۆر دەزگـــای ڕاگەیانـــدن دەربـــارەی هەڵبژاردنـــی " شـــا جـــوانی دنیـــا " ئەیـــکەن و یـــان هەر مەبەســـت لە

هەڵبژاردنـــــی " تـــاقە کچێـــک " بە " شــــای جوانەکانی دنیا " چی بێت ؟!

بەڵام ، بە ســــەرنج دانێکـــــی ورد لە پشــــتەوەی ئەو پەردانەی ئیشـــوکاری ئەم هەڵبـــژاردنەی تیـــا ئەکرێـــت ، ئەگەیـــنە ئەو قەنـــاعەتە : هەڵبژاردنـــی شـــا جـــوانی دنیـــا نمـــونەیەکە لەو چەنـــدان نموونــــــانەی بە ئاســــــانی ریـــــژێمە ســــەرمایەدارەکانی ڕۆژئـــاوا گوناهبـــار ئەکـــات ، چـــونکە هەر زۆریـــش لێکـــۆڵینەوەی لەســــەر نەکرێ ، بە ئاسانی لەوە ئەگەین ، ئەم کارە

شــــێوەیەکە لە شـــــێوەکانی ڕەگەز پەرســـــتی لەســـەر بنەڕەتـــی جیـــاوازی خســـتنە نـــاو مـــرۆڤ بە تـــایبەتی ئـــافرەت و جیـــا کردنەوەیـــان لە پێـــوانەی شـــێوەو ڕەنـــگ و پێســـت ، کە ئەم کـــردەوەیەش هەمـــوو خـــاوەن بـــاوەڕێکی پێشـــکەوتن خـــواز بە خراپـــی ئەزانێـــت کە ســـەرمایەدارەکان بەرامـــبەر بە نرخی مرۆڤایەتیانەی مرۆڤ ئەیکەن •

لەم دوایـــیەدا نووســـەری پـــێش کەوتـــن خـــوازی بەریتـــانی " باتریـــک دوناڤمـــان " لە وتارێـــک دا

پەردەی لەســـــەر ئەم بازرگـــــانی یە نـــــاڕەوایەی سەرمایەدارەکان لاداوەو ئەڵێت :

هەڵبژاردنــــی شـــا جـــوانی دنیـــا ، لە ڤیســـتیڤاڵێکی گەورەی ســــاڵانەدا ، کە بە ملیۆنەهـــــای بـــۆ خەرج ئەکــــرێ ، لە ڕاســـتی دا بازرگــــانی یەکە کۆمپانیـــا ســـــەرمایەدارەکان بـــۆ دەرگــــا کـــــردنەوەی پڕوپاگەنـــدە بـــۆ شـــتومەکەکانی خۆیـــان دایـــان هێنـــــاوە لە بەر ئەوە نـــــاوی " هـــــونەری " وە " جـــوانی " وە " چـــاکی لەم ڤیســـــتیڤاڵە بنرێـــت ، مانـــای دەســـت درێـــژی کـــردنە ســـەر هـــونەرو جوانی و چاکە •

دیسان ئەڵێت :

ئەمســـاڵ ، بە چـــاوی خـــۆم دیـــم کە چـــۆن دوای ئەوەی شـــا جـــوانی ١٩٧٣ هەڵبژێـــردرا ، پیـــاوە ســـــەرمایەدارەکان ، دەوری کچەکەیـــــان داو یەکێکیـــــان هـــــاواری ئەکـــــرد کە : چـــوار هەزار جنـــیە ئیســـترلینی بـــۆ ئەبـــڕێتەوە ســـاڵێک لەلای ئـــیش بکـــات ! یەکێکـــی کەیـــان زیـــاتری کـــردو هەنـــدێکی تریـــان پارەیـــان بـــۆ هەڵئەڕشـــت

بەرامـــبەر بەوەی تەنیـــا ڕێگایـــان بـــدات وێـــنەی دەمـــو چـــاوی بـــکەن بە بەرگـــی شـــتومەکە بازرگانیەکەیـــان و •• خـــاوەن کۆمپانیـــایەکی تـــر " پـــوزی شـــا جـــوانی " ئەخســـتە مەزاتەوە بـــۆ پڕوپاگەنـــدەی گـــۆڕەوی ژنـــانە ••• ئـــا بەم جـــۆرە تـــێ ئەگەیـــن هەڵبژاردنـــی شـــا جـــوانی دنیـــا ، کـــارێکی بازرگـــانی ســـەرمایەدارەکانەو هیچـــی تـــر ••• وە هیچی تر •• !!

ئەم وێـــنەیە لە ڤیســـتیڤاڵی هەڵبژاردنـــی شـــا جـــوانی دنیـــا ١٩٧٣ دا گیـــراوە ، ئەو کـــچەیە کە نـــاوی " مـــار جـــوری ولاس "ەو بە شـــا جـــوان دەرچـــوو لەگەڵ چەنـــد کچێکـــی تـــر کە بەشـــداری ڤیستیڤاڵەکەیان کرد•

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری / ١١ / ١ / ١٩٧٤

شاژنی دروومان

لە شاری " بادن " لە ئەڵەمانیا ، ئافرەت هان ئەدرێ بۆ فێربوونی درومانی جل و بەرگ ، هەمو ساڵێکیش ڤیستیڤاڵێکی گەورە ڕێک ئەخرێت بۆ پیشاندانی بەرهەمی دەست کردنی ئەو ئافرەتانەی بە درووومانەوە خەریکن و لێ هاتووترین ئافرەتیش لەم کارەدا هەڵئەبژێردرێ و ناو ئەنرێت " شاژنی درووومان " • ئەمساڵ " ماریا میکس " بەیەکەم دەرچوو ، لەم وێنەیەدا ماریا بە کراسێکی جەلسەی درێژەوە دەر ئەکەوێت دوای هەڵبژاردنی بە " شاژنی درووومان " •

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٩٠ ، ١٩٧٣

مرواری و یاقووت

لە هەرێمـــــــــی - کیانجســــــویە - لە کۆمـــاری گەلـــی چـین ئـــافرەت مـــرواری دەریـــا دەر ئەهێنێـــت و خـــــاوێنی ئەکـــاتەوەو بەشـــێکی زۆری لـــێ ئەنێرێـــت بۆ دەرەوەی ولات•

هەر دەربـــــارەی مـــــرواری و یـــــاقووت ، لەم دوایـــیەدا لە پـــاریس نمـــوونەی ملـــوانکەی ســـاڵی ١٩٧٤ پیشـــــان درا ، وە چەنـــــد ئـــــافرەتێکی هونەرمەنـــــد لە پیشـــــان دانـــــی ئەم جـــۆرە ملوانکـــانەدا بەشـــداری یـــان کـــرد وەک لە وێـــنەی دووەم دا ئەبینـــرێ لینـــدا فـــۆران و ماریـــا فالـــک کە دوو ئەکـــتەری ناســـراوی فەرەنســـایین تیـــا بەشدار بوون•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٤

ئەم وێنەیە

ئەو ئـــافرەتە جـــوانەی لەســـەرەوە دەیبینـــی ، هەر ئەو ئـــافرەتە پیـــرەیە کە لە خـــوارەوەی ئەم نووســـینە بـــڵاو کـــراوەتەوە دەرهێـــنەری ســـینەمایی ئیتـــاڵی - بیـــارو رینـــوس - مـــاوەیەکی زۆر گەڕا بە دوای ئەکتەرێکـــــی پیریژنـــدا ، دەوری ســـەرەکی فلیمـــی - بەفـــری ســـپی - بـــداتێ دەســـتی نەکەوت ، دوایـــی لەگەڵ ئەکـــتەری شـــۆخ و شـــەنگ " ئەمبـــارو بـــیلار " رێـــکەوت کە دەورەکە ببینـــێ ، بەم جـــۆرە ، بە ئارایشـــت ، ئەمبـــارۆی لاوی بـــۆ فلـــیمەکە ئاوا بە پیری دەرخست•

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٢٠٧ ، ١٩٧٤

لەسەر مۆدێلی " ئافرەتی ژاپۆن "

ئـــــافرەتی ژاپـــــۆنی ، جـــــۆرە قـــــژ ڕێکخســــــــــتنێکی تـــــایبەتی هەیە ، کە بە جـــــــۆرێ دای ئەهێنـــێ و ئەیبەســـتێ ، بە زەحـــمەت ئەشـــێوێ ، وا دیـــارە ئەم مـــۆدێلە ژاپـــــۆنیە ، ئەمســــــاڵ بـــاوی لاســـای کـــردنەوە بـــووە لای ئافرەتـــانی تـــر ، جـــا ئایـــا لەبەر ئاســـانی و خـــۆ ڕزگـــار کـــردنە لە داهێنـــانی هەمیشـــەیی قـــژ •• یان تەنیا لاسایی کردنەوەیە ؟!

لە ڕۆژنامەی (هاوکاری) وەرگیراوە•

ڕەنگی قژت دەری دەخا تۆ کێیت

ئەو لێکۆڵینەوانەی زانا دەروونیەکانی ئەمریکا کردوویانە وا دەگەیەنێ قژی ئافرەت ئەوە دەردەخا کە دەروونی ئافرەتەکە چی بێت• ئافرەتی قژ ڕەش حەز لە دەستەڵات داگرتن دەکا بەسەر خەڵکی داو سڕ قایمەو حەز لە دوورەپەرێزی و کەل و پەلی تۆخ دەکاو بۆ ئیش و کاری ئیدارە دەست دەدا•

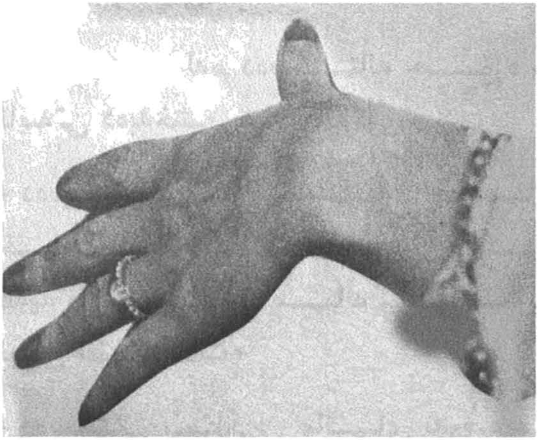
قژ زەردیش بەپێچەوانەوە هەستیارو ناسک و شەرمنەو حەز لە ڕەنگی سپی دەکاو ڕقی لە وەرزشەو بۆ برین پێچی و منداڵ پەروەردەکردن دەست دەدا•

ئافرەتی قژ خەنەییش ئافرەتێکی چست و چالاک و زیرەکەو حەز لە بەرامبەرکێی پیاوان و شتی تازە دەکا•

لە ڕۆژنامەی (هاوکاری) وەرگیراوە•

جوانی ئافرەت

ناپلیۆن هەمیشە لەسەر ئەو قسەیە سوور بوو که قسە دەربڕین لە دەمو چاوی ئافرەتەوە ڕەنگە بگۆڕێت ، بەڵام دوان



یاخود قسەکردن بە دەست مەحالە بگۆڕێت.

لەبەر ئەوە زانایانی سایکۆلۆجی دووپاتی ئەوە دەکەنەوە کە جوولانەوەی پەنجەی دەستی ئافرەت دەتوانی لە جیاتی دەمو چاو لێو قسە بکات.

لەبەر ئەم هۆیانە زانایان جۆرە زانستێکیان دانا ناویان نا زانستی (شتیروو غنومونی) باسی جوولانەوەی هەموو جۆرە جموجۆلێکی دەستی ئافرەت دەکات. هەروەها پسپۆران

دەربارەی زانستی دەستی (چوار گۆشە ، دەستی درێژ ، دەستی پان ، دەستی خڕ ، دەستی باوەشێنی)•

هەر یەکێ لەم دەستانە جۆرە مانایەکی تایبەتی دەبەخشێ بە خاوەنەکەی•

- دەستی چوار گۆشە : - مانای ئەوەیە کە خاوەنی ئەم دەستە کەسێتی یەکی بەهێزی هەیە ، کەیبانووی ماڵە ، بەتوانایە ، حەزی لە ئیشی خۆی دەکات•

- دەستی پان : - مانای ئەوەیە خاوەنەکەی ئافرەتێکی هەست قوڵە ، زۆر بیر دەکاتەوەو هەموو شتێ لێک دەداتەوەو شی دەکاتەوە• - دەستی خڕ : - واتای ئەوەیە خاوەنەکەی مرۆڤێکی وریایەو زۆر بەوەفایە• عاشقی هونەرە حەز لە ئازادی دەکات و هەمیشە لە خەیاڵ و ڕۆمانسیەت دەژی•

- دەستی درێژ : - خاوەنەکەی ئافرەتێکی حساسە• نمونەی ئافرەتانە• زۆر هێمنەو لەسەرخۆ ڕەفتار دەکات•

- دەستی باوەشێنی: خاوەنەکەی زۆر زیرەکەو مرۆڤێکی ئاسایی ئازایەو توانای داهێنانی زۆرە• (و • زینب حسین ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ۷۸۳ ، ٤ / ٤ / ۱۹۸٥)

هەر بە ناوی (نویێ) بونەوە

ئەو سەر لێ شێواویەی ڕۆشنبیرە بۆرژوازیە (بیر شێواوەکان) لە زۆر لای ڕۆشنبیری هونەرو ئەدەبا بڵاویان کردۆتەوە بۆ ڕاکێشانی مێشکی ساویلکەکان ٠٠ لە کۆڕی هونەری پەیکەر تاشی و کەرەسەی ناوماڵیشدا بڵاو بۆتەوە٠ بەتایبەتی هۆڵەکانی ماڵە بۆرژوازیەکان هەموو ئەم سەر لێ شێواندنەش بە دروشمی (نویێ بوونەوە) و (گۆڕان) داپۆشراوە ٠٠ ئەم کورسیەی لەم

وێـــنەیەدا دیـــارە کچـــی لەســـەر دانەنیشـــتوە• بەڵکـــو ڕەســـمی کـــچەکە لەســـەر کورســـی یەکە دروســـت کـــراوە •• کورســـی یەکەی تریشـــیان ، دوو دەســـتی ترســـناک •• بـــۆ لە بـــاوەش گرتنـــی هەر کەسێ لەسەری دانیشێ ••

مـــایەوە ســـەر ئەوەی بزانیـــت ســـەرچاوەی ئەم گـــۆڕان و نـــوێ بـــونەوانە لە هـــونەرا ئەمریکـــاو ڕژێـــمە ســـەرمایەدارەکەیەتی !! ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە " ١٠٢ " ی " ٥ " ی شوباتی ١٩٧٢

خەو هەمیشە لاویەتی ئەپارێزێ !

٢٠ ســـاڵ زیـــاتر ئەبـــێ ، زانایـــانی ســـــۆڤیەت بە شـــــــوێن لێکـــــۆڵینەوەیەکی وردی زانســــتیانەن ئەگەڕێـــن لە بـــارەی لێکـــــۆڵینەوەو دۆزیـــــــنەوەی شـــانەی ناوەنـــدی ژیان (گیان) لە لەشی مرۆڤدا٠

ئەوەی لەم لێکـــۆڵینەوە درێـــژەدا بە دەســـــت هـــاتوە ئەوەیە کە خەو لاوێتـــی لە لەشـــی مرۆڤـــدا تـــازە ئەکـــاتەوە ، وەهایـــان بـــڵاو کـــردۆتەوە ئەگەر مـــرۆڤ ١٢ ســـەعات بـــخەوی لەوانەیە تەمەنـــی بگاتە سەد ساڵ ٠٠

لەم دوایـــیەدا ٠٠ وە لە مـــانگی ڕابـــوردوا زانـــاو شـــارەزایانی ئارایشـــت لە جیهانـــا لەســـەر ئەوە ڕێکەوتـــن کە خەوتـــن و خۆڕاکێشـــان مەڵبەنـــدی

هەمیشـــەیی جـــوانی و لاوزێتـــی یە• وە ئەوەیـــان ســـەلماندوە کە مانـــدو بـــوونی لەش زۆر جـــار ئەبێتە هۆی ماندو بوونی دەرون•

شـــارەزایانی ئارایشـــت ئەمـــڕۆ بەرپەرچـــی لێکۆڵینەوەکـــانی زانـــا ســـۆڤیەتیەکانیان نەداوەتەوە لە مـــاوەی ئەم ٢٠ ســـاڵەدا ، بەڵام لە بـــارەی مـــاوەی خەوتـــنەوە کە جـــوانی و لاوێتـــی ئافرەت ئەپارێزێ ئەم جۆرە بیرو ڕایانە هەیە:

*کچـــی بچکـــۆڵە لە ٨ - ٩ ســـەعات خەوی بەسە لە ڕۆژێکدا•

*کچـــی هەرزەکـــاری ٢٥ ســـاڵانە ڕۆژی شـــەش ســـەعات بـــخەوێ ، ئەگەر ئـــافرەتەکە ئـــیش کەر بـــوو ئەوا پێویســـتە لە پـــاش نـــان خـــواردن ماوەیەک ڕاکشێ•

*کەلەبەری دانیشـــتنی شـــەوی پـــڕ بکـــرێتەوە بە خەو ســـبەینێ لە شـــەوی داهاتویـــا• شـــارەزاکان ئامۆژگـــاری خەڵـــک ئەکەن کە بە هێمنـــــی بخەون•

*ژوری خەوتـــــن بەیانیـــــان بەلای کەمەوە دوو ســـەعات هەواکەی بگـــۆڕدرێ و بە شـــەوا

پەنجەرەکـــان نەختێکیـــان بکـــرێتەوە ، چـــونکە هەوای پاک یارمەتی هێمنی ئەدات •

*ڕەنگـــی بەرگـــی ڕاخەرەکە لەو ڕەنگـــانە بـــێ کە هێمنـــی ئەپـــارێزن وە بەتـــایبەتی شـــین و ســـەوز بێ •

*بەر لە خەوتـــن بە ئـــاوێکی شـــیرە گەرم خـــۆت بشـــۆو ئینجـــا نەختێـــک کـــرێم لە ســـەرو چـــاوت بـــدە ، بـــۆ ئەوەی خەوەکەت هـــێمن بـــێ •• لە کۆتاییـــدا شـــارەزایانی ئارایشـــت ئەڵـــێن باشـــترین شـــت ئەوەیە بەدڵـــی ناشـــتا پەرداخێـــک ئـــاوی ساردی بخۆرێتەوە •

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٣٣٦ ، ٢٢ ـ ٩ ـ ١٩٧٦)

چۆن ئاگاداری پێستی دەموچاوت ئەبیت ؟••

بــــۆ ئەوەی دەموچـــاوت لە زســـتان و هـــاوین دا گەشـــاوەو جـــوان بێـــت ئەم ئامۆژگاریـــــانەی خوارەوە بەکار بێنە :

١- حەســانەوەو نوســـتن پێویســـتە هەوڵ بـــدەی ڕۆژی نـــۆ ســـەعات بنـــووی بەیـــن بەینـــیش سەرخەوێک بشکێنە•

٢- ئەوانەی کە بەردەوام دەموچاویـــان مـــۆنە زوو چـــرچ ئەکەوێتە دەموچاویان ئاگادار بە مۆن نەبی•

٣- کە ئارایشـــت ئەکەیـــت ئەســـفنجێکی تەڕاوی بەکار بێنە•

٤- بـــۆ پـــاک کـــردنەوەی دەموچـــاوت ئـــاوو ســـابوون بەکـــار بهێـــنەو ئەگەر پێســـتی دەموچـــاوت وشـــک

بـــوو ســـابوونی زەیتـــی بەکـــار بێـــنە وە هەمـــوو شـــەو کرێمـــی لـــێ بـــدەو هەمـــوو ڕۆژ (ڕۆن کەوچکـــێ) لـــێ بـــدە دوای یەک چـــرکە بیشـــۆ بەڵام ئەگەر پێســـتی دەموچـــاوت چەور بێـــت ئەبـــێ هەمیشـــە بە ئـــاوی گەرم و ســـابوون بیشـــۆی بـــۆ ئەوەی چەوری دەموچـــــاوت لا بـــــدا وە هەمـــــوو شەوێکیش کرێم بدە لە ملت و چەوری بکە.

٥- ڤیتـامین (ئەی) پێویســـتە بـــۆ پێســـتی دەمـــو چـــاوت وە ماســـی خـــواردن لەگەڵ حەبـــی ڕۆن ماســـی بەڵام ئەگەر ڕەنگـــی ســـوور لە دەمـــو چـــاوت دەرکەوت دەتوانیـــت ڤیتـــامین (ســـی) بەکار بهێنیت.

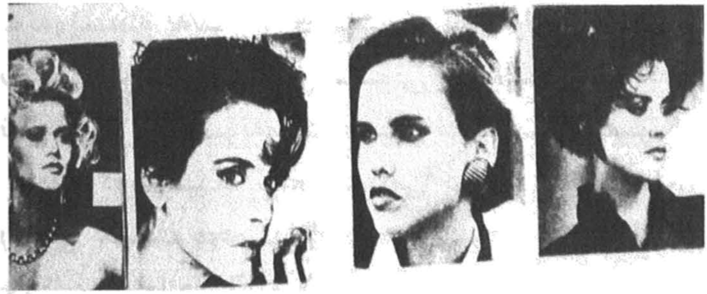
٦- ماســـت لەگەڵ ئـــاوی لیمـــۆ تـــرش لەگەڵ هەنگـــوین ، تـــێکەڵ بـــکەو تێکـــی بـــدە هەتـــا وەکـــو کرێمـــی لـــێ دێـــت بیگـــرە دەموچـــاوت دوای ١٥ چرکە بیشۆ ..

٧- ئەگەر پێســـتی دەموچـــاوت ڕەنـــگ زەرد بـــوو کرێمی ئەساس ، پەمەیی لێ بدە ..

٨- ئەگەر دەموچـــاوت پێســـتی هەڵـــدا ئەتوانیـــت ڕۆژی کەوچکێک ڕۆنی زەیتون بخۆیتەوە.

٩- دەتوانیـــت شـــرنقەی ئەکـــۆلاجین لە خـــۆت بـــدەی بـــۆ ئەوەی ڕزگـــارت بـــێ لەو چرچـــانەی کە ئەکەوێـــتە پەنـــای لوتـــت و ناوچەوانـــت بەڵام ئەبێـــت پزیشـــک بـــۆتی بنووســـێت لەگەڵ ئەوەش دا لە خـــۆتەوە دەرمـــان نەهێنیـــت چـــونکە زەرەری دەبێـــت ئەنجـــامی خەراپ دەبێـــت٠
(لیلـــی لطیـــف محمـــد ئامـــادەی کـــردوە ، ڕۆژنـــامەی هاوکاری ، ژمارە ٨٦٧ ، ٢٧ ـ ١١ ـ ١٩٨٦)

چۆنیەتی داهێنانی قژی ئافرەتان



قــژی جــوان نیشــانەی ئــافرەتی ڕێــک و پــێکە ، بــێ گومــان هەڵبژاردنــی جــۆری داهێنــانی قــژی جــوان بــۆ قــژی ئــافرەت دەبێــتە مــایەی دیــار کەوتنــی جــوانی دەمــو چــاوو ڕێــک و پێکــی ئافرەت •

هەروەهــا خوشــکی بەڕێــز چەنــد خاڵێــک هەیە پێویســتە ئاگــاداری بیــت ، پــێش ئەوەی قــژت ببڕیــت ، بــۆ نمــونە درێــژی ئــافرەت بە مانــای بــاڵای ئــافرەت ، کــێش ی ئــافرەت (وەزن) ، وێــنەی دەمــو چــاوی ، جــۆری قــژ ، ڕەنگــی پێســت ، هەروەهــا پێویســتە ئەوەش بزانیــت کە هەمــوو جــۆرە بڕینێــک نــاگونجێ لەگەڵ دەمــو چاودا •

لەبەر ئەم هۆیـانە چەنـد جـۆرە بڕینێـک بـۆ تـۆی ئـازیز ئامـادە کـرا بـۆ ئەوەی بە ئـارەزووی خـۆت هەڵبژێـــری و ئەوەی کە لەگەڵ ئەو هۆیـــانەی سەرەوە هەڵمان بژارد دەگونجێ•

*جـۆری یەکەم قـــژەکە کـــورت دەبێـــت لە پشـــتەوە بە وێـــنەی پـــلەو لە پێشـــەوە درێـــژ دەمێنێت•

ئەم جـۆرە بـڕینە لەگەڵ قـژی لـول دەگـونجێ و بـۆ ئـافرەتی ئـیش کەر دەسـت دەدات• چـونکە سـووکەو هـیچ ئـاڵۆزی یەکـی تیـادا نـی یە•
*ئەم جـۆرە داهێنـانە بـۆ هەمـوو بۆنەکـان (مناسـبات) دەگـونجێ ، قـژ لەسـەر بە پـلە دەبڕێـت ، ئەمجـا قـژەکە وشـک دەکرێـت هەتاکو زۆربەی زۆری دەمو چاو دەکرێتەوە•

لە ناوەڕاســت دا قــژەکە دابەش دەکرێــت لە لایەکەوە قژەکە دەخرێتە پشت گوێ•

*ئەم جـۆرە داهێنـانە لەگەڵ قـژی خـاو بەگشـتی دەگـونجێ و بـۆ ئـافرەتی ئەسـمەر بەتـایبەتی لە هەردوو لاوە قــــژەکە دەبڕێـــــت ، بەلام لە

ناوەڕاســـــت دا بەدرێـــــژی دەمێنێـــــتەوە ، تـــــاکو لە ناوچەوان دا خاو ببێتەوە.

*ئەم جـــــۆرە داهێنـــــانە لەگەڵ بـــــۆنەی تـــــایبەتی دەگونجێت نەک لەگەڵ هەموو دەرچوونێک.

قـــژ تـــا نیـــوەی دەمـــو چـــاو دەبڕێـــت بە شـــێوەیەکی پلەیـــی (مـــدرج) بە (رولات) لـــولی دەدەیـــت پـــاش مـــاوەیەکی کەم ، بە شـــانە لەســـەرخۆ شـــانەی دەکەیـــت وای لـــێ دێـــت وەکـــو پـــڕ دیـــار دەکەوێـــت و لـــول و خـــاو خـــۆی پیشـــان ئەدات. (شـــلێر قـــادر ، ڕۆژنـــــامەی هاوکـــــاری ، ژمـــــارە ٨٤٢ ، ٢٩ ٥ ١٩٨٦)

کوتان (الوشم)

شوێنە کوتراوەکان بریتین لە دروست کردنی وێنە یان نووسینی ناوێک لەسەر پێست دا بەهۆی دانانی ئاردی وردی هەندێ جۆرە مادەی رەنگاورەنگ لەسەر پێست ئینجا کوتانێکی بەردەوام بە دەرزی تاوەکو مادە رەنگاو رەنگەکە دەچێتە ناو پێست و رەنگی دەکات هەروەکو لە هەندێ ئافرەت دا بەدی دەکرێ بۆ جوانی ، وە لە باسکی هەندێ پیاودا بەدی دەکرێ بە شێوەی ناو یان وێنەی ئافرەت و دڵ و نەخشەی تر• شوێنی کوتراو بە درێژایی تەمەن بە نەگۆڕاوی دەمێنێتەوەو

تەنهـــا بە نەشـــتەرگەری یـــان مـــادەی کیمیـــاوی ســـــووتێنەرەوە نەبـــێ لا ناچێـــــت ، پـــاش لابردنیشـــــی شـــوێنەکەی هەر دیـــارو ڕوونە کە شوێنی کوترانە•

ڕەنگی سپی

ڕەنگــــی ســـپی ، ئەو ڕەنگە قەشـەنگەیە کە هــیچ ڕەنگێکـــی تــر نایگـــاتێ ، جـــوانی ئـــافرەت دەردەخـــاو ڕەونەقێکی دڵگیریشـی دەداتێ٠ ڕەنگی سـپی لەگەڵ هەمـــــــوو ڕەنگەکـــانی تریشـــدا دەگونجێ٠ لە هاوینـدا ڕەنگی سپی جـوانترین ڕەنگە بۆ جل و بەرگـی خانمان٠ جلی سپی بۆ هاوین چـاکترە ، چـونکە ڕەنگـی سپی هەتاو ناگرێتە خۆی ئەیداتەوە ، ڕەنگی ڕەش هەتاو دەگرێتە خۆی هەمووی گـڵ دەداتەوە٠ زانـای ئەمریکـی (بنیامین فـرانکلین) بـۆ ئەوەی ئەمە تـاقی بکـاتەوە دوو پارچە قوماش دەهێنێ لەسەر بەفـر ڕادەخـات ، دەبینــێ کەوا بەفری ژێـر قوماشـە ڕەشـەکە زووتـر دەتـوێتەوە نیشانەی ئەوەیە جلی ڕەش زیاتر هەتاو دەگرێتە خۆی٠

فیدڵ کاسترۆ : مینی جۆب بە خراپ نازانی

(فیدڵ کاسترۆ)ی سەرۆک کوبا کە ئێستە لە گەشتێکی دوو مانگی دا بە وڵاتان ئەوروپادا ئەگەڕێت ، لە شاری (لیما) وتبوی :

- من بەرهەڵستی لەبەر کردنی مینی جۆب ناکەم

دیسان وتویەتی :

- بە پێچەوانەوە من کراسی درێژم لا باش نیە چونکە قوماشێکی زۆری ئەوێت و پارەی زیاتر تێ ئەچێت کە ئەمەش بۆ دەوڵەمەندەکان باشە !

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٢

فیدل کاسترۆ

لە وڵاتە سەرمایەدارەکاندا بازرگانی بە ئافرەتەوە دەکرێ !

زۆر جـــار لە گۆڤارەکـــانی وڵاتە ســـەرمایەدارە کانـــدا لەســـەر بەرگـــی گۆڤـــارەکە ، وێـــنەی ڕەنگـاو ڕەنگـــی ئـــافرەتێ ئەبینـــی ، ناونیشـــانی گەورەی ســـەیر ســـەیری لەســـەرە : جـوانترین پـرچ ! جـــوانترین لێـوو جـوانترین و ••• هتـــد• وە لە نـــاوەوەی گۆڤـــارەکەدا

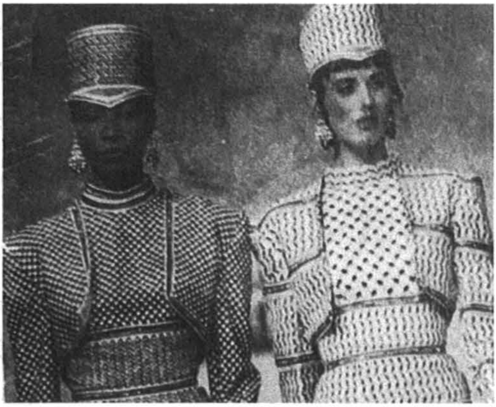
ریپورتـــــاجێکی دوورو درێـــــژ دەربـــــارەی ئەو ئـــــافرەتە ئەکـــــرێ ، کە ســـــەر بە خێزانێکـــــی ئۆرۆســـــتۆقراتی یە لە وڵاتـــــێ لە وڵاتەکـــــانی ئەوروپـــای ڕۆژئـــاوا ، ئینجـــا ڕۆڵـــی بـــۆ هەڵـــئەدەن کە : ئەبێـــتە باشـــترین ئەکـــتەر ، یـــان ژنـــی گەورەتـــرین ســـەرمایەدار ٠٠ یـــان و یـــان و ٠٠٠ تـــا دوایـــی لەم پڕوپاگەنـــدە بـــێ ســـەرو پـــێ یەی ڕژێـــمە ســـەرمایەدارەکان ئەیـــانەوێ لە ڕێگـــایەوە ســـەر لە کـــۆمەڵ بشـــێوێن ، ئەم دوو وێـــنەیە " جـــاکلین بیســـیە " یەکـــێکە لەو ئافرەتـــانەی لە گۆڤـــارێکی ئەم مـــانگەی ســـەرمایەدارەکاندا کـــراوەتە کەرەســـتەی پڕوپاگەنـــدەی بازرگـــانی ٠٠٠ بەنـــاوی " شـــۆخی ئەم مانگە " وە٠

ئەم جـــۆرە ڕەفتـــارە ناشـــرینە نیشـــانەی پـــوخڵەیی ڕژێمـــی ســـەرمایەدارە کە تـــا ئێســـتا لەگەڵ هەمـــوو پڕوپاگەنـــدەیەکیا بە نـــاوی شارســـتانیەوە ئافرەت بۆ بازرگانی بەکار ئەهێنێ٠

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٤

جامانەی کوردەواری

لە ژمـــارەیەکی پێشـــوودا وێنەیەکمـــان بـــڵاو



کـــردەوە کە بریتـــی بـــوو لە چنینـــی جامـــانەی کـــوردەواری مەڕ خۆمـــان بە کراســـی کچـــانە وا دیـــارە ئەوروپـــایی یەکـــان لەم ڕۆژانەدا خوویـــان بەو جامـــانەیە گرتـــووە ئەوەتـــا دەزگـــایەکی تـــری جـل و بەرگـــی فەرەنســـاوی مـــۆدێلێکی تـــری جلـــی ئافرەتـــانی دیســـان لە جامـــانەکەی خۆمـــان بـــۆ ئافرەتان چنیوە ، بۆ بەهاری ئەمساڵ.

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ١٩ / ٢ / ١٩٩٠

کراسی چوار وەرزە

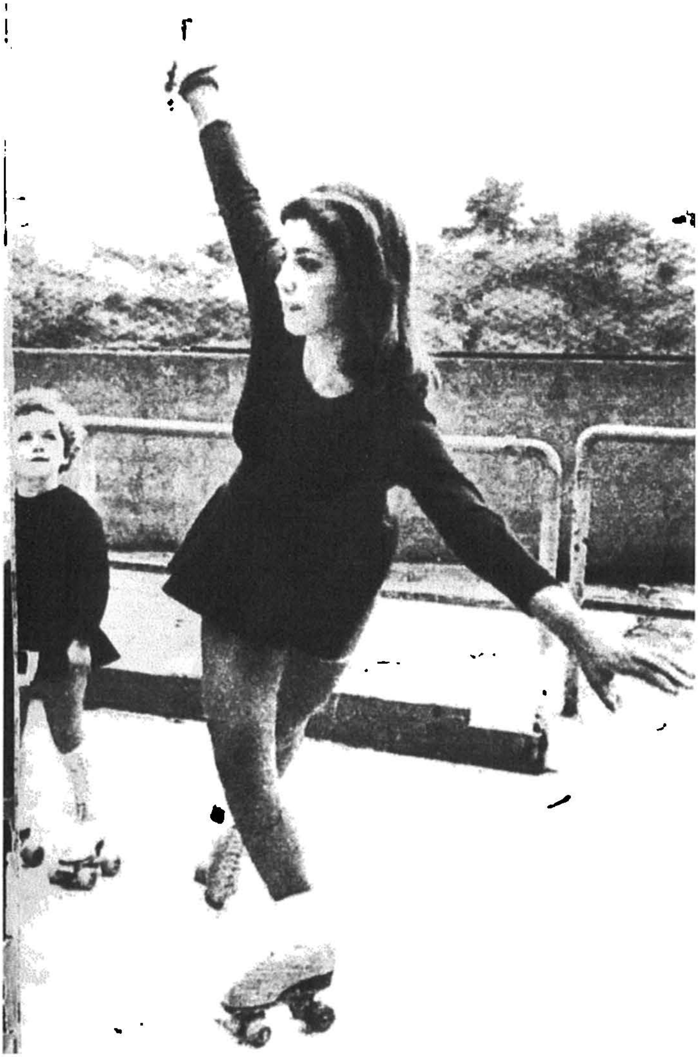
ئەو کراسە شەنگەی لەبەر ئەو کیژە شۆخەدایە ، مۆدەی ١٩٧٢ ە ، بەوردی سەرنجێک بدە ، لە کراسی کوردی خۆمان ئەچێت ٠٠ لەگەڵ هەندێک جیاوازی کەم دا نەبێت ، ئەم کراسە لە ئاوریشمی (ترێسل) دروست کراوەو ئەیشلێن قوماشەکەی گەرما گڵ ناداتەوە ، هەر ئافرەتێک لەبەری بکات هەست بە سەرمای زستان و گەرمای هاوین ناکات ٠٠ لەبەر ئەوە بە (کراسی چوار وەرز) ناو ئەبرێت٠

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٠١ ، ١٩٧٢

تۆی مانگی تابان

عن مجلة آخر ساعة ، العدد ، ٢٠٢٩ ، ١٩٧٣

وێنەی هەڵبژاردە

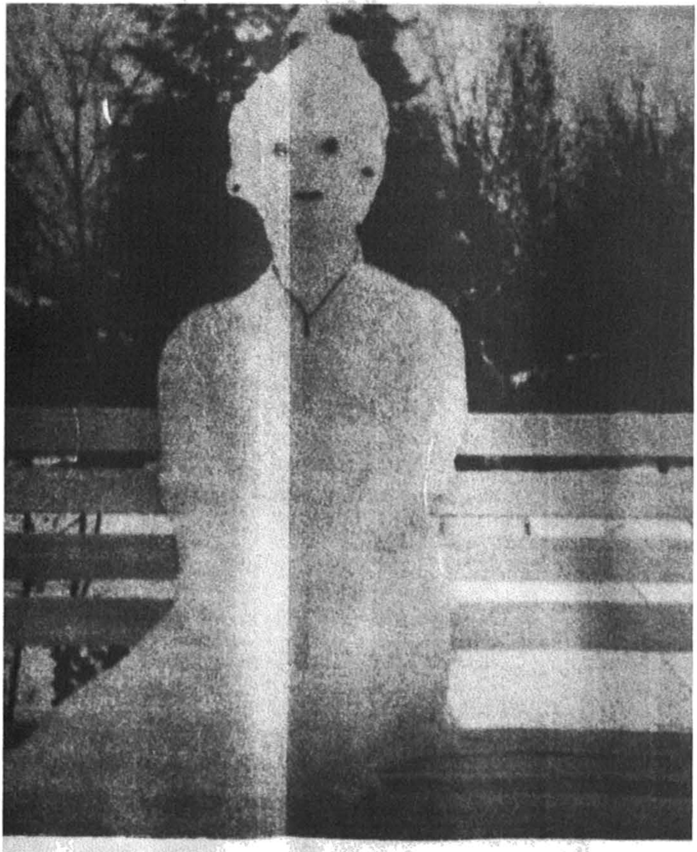


بــــۆ خانمــــان

ئەم ئەرزە جل و بەرگەت ل دی
بو لەشمەكی و رازاندنەوەت دروست
كراوە شوری مالە شوری كراس
كودەری سەر هەلبرد رباتر
بەژن و بالات با دەركەوی

ملوانكەكەشت بەم دەست و
پەنجە بەرمە بەند گرانی

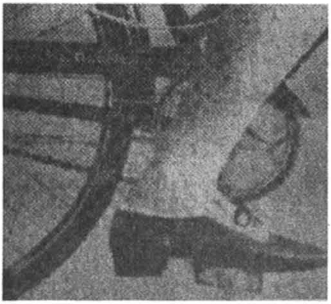
شوری مالە شوری كراس
كودەری . بەژن ئەسپبنداری



بویکه بویکا کوردستانێ ژ بەفرێ هاتە مەیدانێ
ئەڤ بویکا سپەهی ژ بەفرا وەلاتێ مەیە ،
لێ ئەم نزانن کێ چێکریە ، یێ چێکری
بلا خو دیارکت دائەم خەلاتەکێ بۆ بهنێرین

ژێدەر : ڕۆژناما بزاڤ ، ١٧ / ١٠ / ١٩٨٩

پێڵاوی پیاو بۆ ئافرەت



ئـــــــافرەت هەر بە لەبەرکردنـــــی جـــل و بەرگـــــی پیـــــاوەوە نەوەســـــتاوە وەکـــــو لەبەرکردنـــــی پـــانترۆن و کراســـــی پیـــــاوان ، بەڵکـــو وا پـــێڵاوی پیاوانیشـــــی لەپـــێ کـــرد ٠٠ هەروەکـــو ئەو پـــێڵاوە کە بە تەواوەتـــی لە هـــی پیـــاوان دەچێـــت لە جـــۆرو پاژنەکەیـــدا ، تەنهـــا ڕەنـــگەکەی نەبێـــت مێینـــانەیە٠ ســـەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ١٩٧٠

ڕاکشان بۆ پاراستنی لەش و لارت

ئافرەت کە بۆ ماوەیەک خەریکی کارکردن دەبێت و هەست بە ماندوو بوون و گرژبوونەوەی ماسولکەکانی لەشی دەکات ٠٠ خۆ ئەگەر ماوەیەک نەحەسێتەوە ، نە کارەکەی بە ڕێک و پێکی پێ ئەنجام دەدرێت و ، نە دەشتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر ڕێک و پێکی لەش و لاری بپارێزێت ، شارەزایان دەڵێن ڕاکشان ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت وا لە ماسولکەکانی لەش دەکات خاو ببێتەوەو بیرو هۆش زیاتر کارامە بێت و توانای کارکردن نوێ بێتەوە ٠٠ لەکاتی ڕاکشانیشدا پێویستە چاو لێک بنرێت و بیر لە

شــــتی خـــۆش و ، کەســـــی خۆشەویســـــت و ، کەش و هەوا پـــاک و ، سروشـــتی جـــوان و ۰۰۰ هتـــد بکـــرێتەوە ، نەک بیـــر لە گیروگرفـــت و کـــارو ئەرک۰

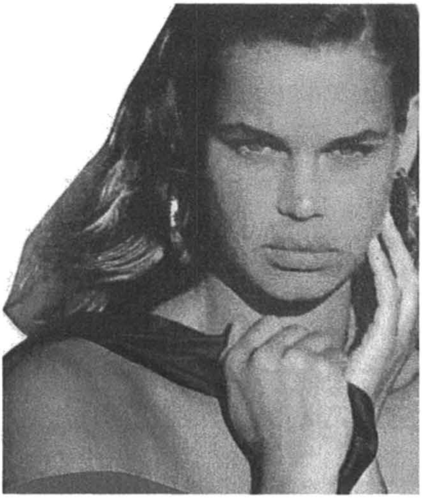
ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی پاشـــکۆی عیـــراق ، ژمـــارە ۱۲۰ ، ۱۹۹۰

کی هەیان ؟؟ بە دڵتانە

لە یـــانەیەک دا ‪••‬ کچێکـــی شـــۆخ و شـــەنگ ی جـــوان ، ملـــوانکەیەکی کـــرد بـــوە ملـــی ، فڕۆکەیەکـــی بچـــووکی زێـــڕی پێـــوە شـــۆڕ کـــرد بـــوەوە ‪••‬ کـــچەکە تەماشـــای کـــرد کـــوڕەکەی بەرامـــبەری زۆر بە وردی ســـــەرنج لە فـــــڕۆکەکە ئەدات بـــۆیە بە کـــــوڕەکەی گـــوت : وا دیـــارە فـــڕۆکە بچوکەکەمـــت زۆر بە دڵە ؟ کـــوڕە وەڵامـــی دایەوە گوتی : ـ

لەڕاســـتی دا ‪••‬ فـــڕۆکە خـــانەکەم زۆر زیـــاتر بە دڵە ‪••‬ !!!

کوڵمەی جوان



کرستیان گرنیی وەستای ئارایشت لە فەرەنسا لەو دیدەنی یەدا کە گۆڤاری (جوانی) لەگەڵی دا کردووە دەڵێ سووراوی کوڵمە بە کۆڵەکەی بنیاتی ماکیاجێکی هێمن و لێهاتووانە دادەنرێت •• کوڵمە سوور کردنیش هونەرەو هەڵبژاردنی ڕەنگ و جۆری کردنی شارەزایی دەست ڕەنگینی پێ دەوێ•

- ئەم شارەزایە دەڵێ : دەبێ قژ زەردە ڕەنگی بە بریق و باق بەکار نەهێنێ و وا چاکە ڕەنگی پەمەیی یان قەیسی رەنگ بەڕۆژو ڕەنگی تۆختر بەشەو بەکار بهێنێت•

- ژنی پیست ڕەش رەنگی بە بریق و باقی وەکو قاوەیی مس ئامال و سوور بەکار بهێنێ و ڕەنگە کاڵەکان بە کەڵکی ئەو نایەن•

- ژنی سەوزە رەنگیش بۆ کوڵمەی جوان پێویستی بە ڕەنگی سوورێکی تۆخ و نارنجی یەکی هێمن هەیە ، دەبێ رەنگی قاوەیی و بنەوشەیی بەکار نەهێنێ•

- هەرچی ژنی قژ سوورە ، ئەوا چاکترین رەنگی کوڵمە بۆ ئەو رەنگی قەیسی هێمن یان سووری مس ئامالە بۆ بەیانیان ، وە رەنگی سووری مەرجانی یە بۆ ئێواران•

سەرچاوە : گۆڤاری رەنگین ، ژمارە ١٨ ، ١٩٨٩

لەش و لاری کەمێک گۆشتن

گۆڤـــارێکی ژنـــانەی بیـــانی لیســـتەیەکی ڕاپرســـینی بەســـەر کۆمەڵێـــک پیـــاودا دابەش کـــردوە ، تـــا بزانـــی پیـــاوان چ جـــۆرە پێـــوانەو قەبارەیەکیـــان پـــێ باشـــە لە چـــاو لەش و لارێکـــــی هەرە پەســـندی ژنـــان دا ، تـــا دەرکەوێ ئایـــا تـــا چەنـــــد لەگەڵ ئەو پێـــودانگەدا دەگـــونجێ کە لەگەڵ هەڵبژاردنـــــی شاژنی جوانی جیهانی دا ڕەچاوی دەکەن •

ئەنجـــامی بە گشـــتی چـــاوەڕوان نەکـــراو بـــوو ، چـــونکە لەڕو لاوازیـــی شـــاژنانی جـــوانی بەنـــاو شـــووش و باریکییـــان پـــێ جـــوان نەبـــوو ، بەڵکـــو

- ژنی پیست ڕەش رەنگی بە بریق و باقی وەکو قاوەیی مس ئامال و سوور بەکار بهێنێ و ڕەنگە کالەکان بە کەڵکی ئەو نایەن.

- ژنی سەوزە رەنگیش بۆ کوڵمەی جوان پێویستی بە ڕەنگی سوورێکی تۆخ و نارنجی یەکی هێمن هەیە ، دەبێ رەنگی قاوەیی و بنەوشەیی بەکار نەهێنێ.

- هەرچی ژنی قژ سوورە ، ئەوا چاکترین رەنگی کوڵمە بۆ ئەو رەنگی قەیسی هێمن یان سووری مس ئامالە بۆ بەیانیان ، وە رەنگی سووری مەرجانی یە بۆ ئێواران.

سەرچاوە : گۆڤاری رەنگین ، ژمارە ١٨ ، ١٩٨٩

لەش و لاری کەمێک گۆشتن

گۆڤـــارێکی ژنـــانەی بیـــانی لیســـتەیەکی ڕاپرســـینی بەســـەر کۆمەڵێـــک پیـــاودا دابەش کـــردوە ، تـــا بزانـــی پیـــاوان چ جـــۆرە پێـــوانەو قەبارەیەکیـــان پـــێ باشـــە لە چـــاو لەش و لارێکـــــــی هەرە پەســـندی ژنـــان دا ، تـــا دەرکەوێ ئایـــا تـــا چەنـــــد لەگەڵ ئەو پێـــودانگەدا دەگـــونجێ کە لەگەڵ هەڵبژاردنـــــی شاژنی جوانی جیهانی دا ڕەچاوی دەکەن.

ئەنجـــامی بە گشـــتی چـــاوەڕوان نەکـــراو بـــوو ، چـــونکە لەڕو لاوازیـــی شـــاژنانی جـــوانی بەنـــاو شـــووش و باریکییـــان پـــێ جـــوان نەبـــوو ، بەڵکـــو

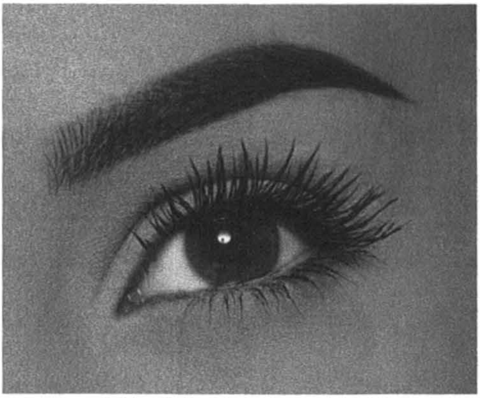
ویســـــتویانە لەش و لار کەمێـــک گۆشـــتن بێـــت•
هەروەک (گۆران)ی خۆمان دەڵێ :

نە باریکی ، نە گۆشتن

نە کچۆڵەی ، نە شاژن

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ١٢ ، ١٩٨٨

جوانی برۆ



پێویستە بایەخ بدەین بە جوانی برۆ بۆ دەربڕینی جوانی چاو هەروەها جوانی دەم و چاو سەیری ئەم خاڵانەی خوارەوە بکە ئەویش چەند ئامۆژگاریەکە لە لایەنی پسپۆرەکانی جوانی •

یەکەم : شێوەی برۆی نوێ بەرز ئەبێتەوە ئەویش بایەخ دان لە ئارایشت کردن دا لە گۆشەی دەرەوەی گلێنەی چاو بۆ ئەوەی چاو گەورە پیشان بدات•

دووەم : بۆ چاک کردنی برۆی باریک بریسکەی چاو شێوەی خۆلی بڵاو ئەکرێتەوە

یـــا هەر رەنگێکـــی تـــری تـــا رێـــک لەســـەر ئەو شوێنەی ئەتەوێ پڕی کەیتەوە•

یەک مەتـــر دوور کەوە لە ئـــاوێنەکەت بـــۆ ئەوەی بزانـــی ئارایشـــتی چـــاوت جـــوانە یـــا نـــا بەم شـــــێوەیە بـــــۆت دەر ئەکەوێ دوای ئەوە بە قەلەمـــی بـــرۆ ئەو شـــوێنەی کە بریســـکەکەت لـــێ دا هێلـی بـۆ بکێشـە بە نەرمـی بە شـێوەی مـوو بـۆ پڕ کردنەوەی شوێنە تاریکەکە•

ســـێ یەم : ئەگەر هـــاتو لەو کەســـانە بـــووی کە قـــژ رەنـــگ ئەکەن پێویســـتە برۆکانیشـــت رەنـــگ کەی بە رەنگێکـــی تاریـــک تـــر بەشـــێوەیەک لەگەڵ رەنگی چاوت ڕێک کەوێت•

چـــوارەم : بـــۆ ئەوەی بـــرۆت جـــوان بمێنیـــت نەختێـــک مســـکارە بەکـــار بیـــنە مووەکـــانی بەرەو سەرەوە بەرە•

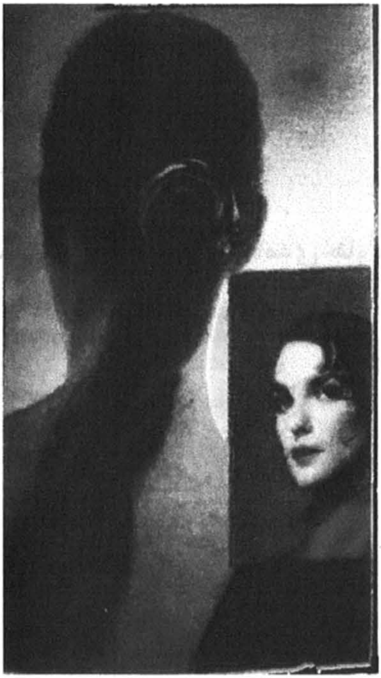
پێـــنجەم : بـــۆ ئەوەی شـــێوەی بـــرۆت ڕێـــک بێـــت بە فرچەیەکـــی نەرم بەرەو ســـەرەوە تـــوکەکەی

بەرەو ئەو توکـــانەی زیـــادە ببیـــڕە مقەســـێکی بچوک و تیژ بەکار بێنە•

شەشـــەم : هەمـــوو کاتێـــک بەرەو ســـەرەوە ڕێکـــی خە چـــونکە مـــووی پـــڕ هەمـــوو کاتێـــک دا ئەبەزی بەرەو خوارەوە•

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ١٨٩٣ ، ١٩٩٤

دەربارەی قژی ئافرەت چی دەزانی ••؟



هەر تاله قژێک له دوو بەش پێک دێت :

یەکەم : بەشی دەرەوە - درێژە ، رەنگی قژی پێ جیا دەکرێتەوە•

دووەم : بەشی ناوەوە - وردەو لەناو پێستایەو بە ڕەگ ناو دەبرێت•

چەند زانیاریەک دەربارەی قژی سەر :

١- ژمارەی تاڵەکانی قژ بە (١٠٠) هەزار تاڵ مەزەندە دەکرێت• ئەم ژمارەیە تا ماوەی(٥) ساڵ نوێ دەبێتەوە• واتا هەموو ڕۆژێک نزیکەی (٥٠) تاڵ نوێ دەبێتەوە•

تەمەنـــــی هەر تـــــاڵە قژێـــک بە (٥) ســـــاڵ دادەنرێـــت ، بەڵام تەمەنـــــی هەمـــوو تاڵێـــک لە ســـاتێک دا یـــان لە ڕۆژێـــک دا کۆتـــایی نـــایەت• بەڵکـــــو تاڵێـــک لە کۆتـــــایی تەمەنـــــی دا هەڵئەوەرێـــــت لە هەمـــــان کـــــات دا تـــــاڵێکی دەوروبەری لە ســـــەرەتای تەمەنـــــی دا دەبێـــــت بەم جـــۆرە هەمیشـــە ســـەر بە قـــژ داپۆشـــراوە ســـەرەڕای هەڵـــوەرینی پەنجـــا تـــاڵ لە ڕۆژێـــک دا•

٢- پێویســـته بزانـــی کە هەر تـــــاڵە قژێـــک بە تێکـــڕای یەک ملیمەتـــر زیـــاد ئەکـــات لە مـــاوەی سێ ڕۆژدا•

سیفەتەکانی قژ :

١- قـــژی دڕ : ئەم قـــژە چـــڕو بەهێـــزە ، هەنـــدێک جـــار بریســـــکەدار دەرئەکەوێـــــت بەڵام بە زۆری بریســـــکەدار نـــــی یە• ئەم قـــژە ئاســـان ڕێـــک ئەخرێت و زوو وشک ئەبێتەوە•

٢- قـــژی خـــاوو نەرم : ئەم قـــژە ئاســـایی بریســـکەدارە ، ئەگەر قژێـــک خـــاوو چـــڕیش بێـــت ئەوا خێـــرا وشـــک نـــابێتەوەو ڕێکخستنیشـــی گـــرانە٠ (و : ڕەمەزان حەمە ڕەحـــیم محمـــد ، گۆڤاری ڕەنگین ، ژمارە ٥٢ ، ١٩٩٣)

سەوزەکانیش ماکیاجی خۆیان هەیە

پۆل واکیلی شارەزای ئارایشتی ئینگلیز ساغی کردۆتەوە کە ماکیاجی سەوزە واتە گەنم رەنگان دەبێ لە ماکیاجی سپی پێستان جودا بێت چونکە بنیادی پێستی گەنم رەنگان بێ هێزەو بەردەوام پێویستی بە ئاوو ڕۆنە فێنک کەرەوەکان هەیە. ئەم شارەزایە پێ یان دەڵێ بۆ ئارایشت ئەو ڕەنگانە هەڵبژێرن کە لە ڕەنگی پێستیانەوە نزیکن ، ڕەنگە کاڵەکان بەکار نەهێنن چونکە لەگەڵ ڕەنگی پێستیان دا ناکۆک دەردەچن و چەند ڕەنگێکی نەگونجاو

دروســـــت دەکەن• هەرچـــــی ڕەنگـــــی کوڵمیشـــــە دەبـــــێ لە ڕەنگـــــی نـــــارنجی و زەردەلـــــوویی هەڵبژێردرێـــــت تـــــا گەشـــــەو بریســـــکە بە ڕوویـــــان بـــــدات ، تەنیـــــا ڕەنگـــــی ســـــووری لێـــــوان نەبێـــــت کە دەبـــــێ کـــــاڵ و هـــــێمن بێـــــت تـــــا بـــــریقەی سروشـــــتی چاو دەربخەن و ئارایشتەکە تەواو بکەن•

ســـــەرچاوە : گۆڤـــــاری ڕەنگـــــین ، ژمـــــارە ١٠ ، ١٩٨٨

وەرزش

لەبەر ئەوەی وجودی مرۆڤ لە چالاکی هەمیشەیی خۆی دا پێویستی بە جم و جۆڵ هەیە وەرزش بۆ مرۆڤ شتێکی بەکەڵکە.

ئاوێک کە چەند ڕۆژ لە جێگایەک دا وەستابێ ، بۆگەن دەبێ. بەڵام ئاوی ئەو چۆمانە کە بە درێژایی ساڵ لە جولە دان ، هەرگیز بۆگەن ناکا. بەڵام هەموو جوولەیەک وەرزش نیە. وەرزش بەو کۆمەڵە حەرەکەتە دەگوترێ کە

بە ڕێک و پێکی و بە ڕادەی پێویست و بە شێوەیەک بتوانێ لەشی مرۆڤ بە فۆرمێکی جوان دەربێنێ ، ئەنجام دەدرێ.

وەرزش لە سەدەکانی ڕابردوودا لەگەڵ ئێستا فەرقی زۆر کردووە لە ڕابردوویێکی تۆزێک دووردا تەنیا بۆ ئەوە کەڵکی لێ وەردەگیرا کە لە بەرەنگاری لەگەڵ دوژمن دا بتوانێ یارمەتی دەرێک بێ بۆ زاڵ بوون بەسەر دوژمن دا. هەر بۆیە ئەو کات زۆرتر باوی شمشێربازی و ئەسپ سواری و زۆرانبازی و تیر هاویشتن بوو. بەڵام ئێستا وەرزش ڕواڵەتێکی جۆراو جۆری پەیدا کردووە. پزیشکان بۆ هیندێک لە نەخۆشی یەکان وەرزش بە دەرمان دەزانن. هەر کەسێک

ڕۆژانە بـــۆ مـــاوەی ٢٠ دەقـــیقە وەرزش بکـــا ، سـەلامەتی و تەمەنێکـی درێـژی بـۆ خـۆی دابـین کـردوە٠ دیـارە کاتێـک دەگـوترێ وەرزش هـۆی دروسـت کـار کردنـی ئەنـدامەکانی لەشـە ، مانـای وایە کە مێشـکی مـرۆڤیش باشـترو دروسـت تـر کـار دەکـا٠ واتە ((عەقلـی سـاغ لە لەشـی سـاغ دایە))٠ (وەرگیراوە)

بە پلیکانەدا سەرکەوە

خـــــــاتوونەکە : ئەگەر دایەرەکەت یــــــــان

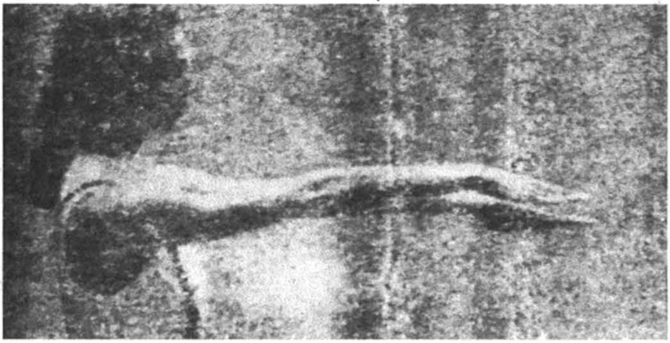
کـــــارگەکەت کۆشـــکێکی چەنـــد نهـــۆمی بـــوو ئایـــا چـــاکە بە پەیـــژەی کارەبـــا یـــان بەپـــێ پلیکانەکـــان دا پـــلە بە پـــلە ســـەر بکەویت ؟

وەڵامـــــــی ئەم پرســـیارە بـــۆ لەش ســـاغیت بـــایەخی خـــۆی هەیە ، کە دختـــۆران دەڵـــێن بە پلیکـــــــانەدا ســـەرکەوتن خـــولی خـــوێن و دڵ بە گـــوڕ دەخـــات٠ بـــۆ تـــاقیکردنەوەش

دوو تیــــپ کارگەرانیـــان دانـــا ، تیپێـــک بە پەیـــژەی کارەبـــا بەســـەر کۆشـــکێکی هەشـــت نهـــۆمی دا دەکەوت و تیپێکـــیش بەپـــێ بە پلیکانەکـــان دا هەڵـــدەگەڕا دوای مـــاوەیەک کە ســـەیر کـــران دەرچـــوو وزەی لەشـــی تیپـــی دووەم بە ڕادەی ٢٦ ٪ بەرز بـــۆتەوەو کـــاری خـــولی خـــوێن و دڵ باشـــتر بـــووەو ســـەیر کـــرا کە ڕادەی ئەو بـــاش بـــوونە لە مـــاوەی ١٣ حەفـــتەدا گەیشـــتە ١٠٠ ٪ لەمەش دا ئەو کەســـــانە دەرهێنـــــران کە بەردەوام یـــــــــاری وەرزش دەکەن و ئەوانەی هەموو ڕۆژێک سواری پایسکل دەبن•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە (٢٤ - ٢٥) ، ١٩٨٩

تازەترین ڕاهێنانی وەرزش



خەم و دڵتەنگـــــی و سەریەشـــەی ئەم ڕۆژگـــارە گەلـــێ زۆرە ۰۰۰۰ مـــرۆڤ بـــۆ ئەوەی هەســـت و بیـــرو هۆشـــی بحەسـێتەوە تەنـــانەت پێویســـتی بە چەنـــد چـــرکەیەک و گشـــت گیـــانی دەحەسـێتەوە ۰۰۰۰ هەردوو دەســـــت دەخەیـــــتە ســـــەر ســـکتەوەو ، چاوەکانـــت دەنـــووقێنێ و وا هەســـت دەکەیـــت لە شـــوێنێکی ســـازگارو لەســـەر ڕۆخـــی دەریـــــایەکی و بولبـــــولە دەنــــگ خۆشـــەکان جـــوانترین تـــابلۆی مۆســـیقا ســـاز دەدەن۰ ئەمەو بـــۆ چەنـــد ســـاتێکی کـــورت هەســـت بە شـــادومانی و حەسانەوەیەکی تەواو دەکەیت۰

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی پاشـــکۆی عیـــراق ، ژمـــارە ۱٤۱ ، ۱۹۹۰

سواری پایسکل سوودەو وەرزش

دانیمـــارکی یەکـــان حەز دەکەن لە شـــارو لادێ

دا بە پـــێ یـــا بە سـوواری پایســـکل هـــاتوچو بـــکەن• لەســـەر پاســـکیل دا شـــــاژن و کـــارەکەر یەکســـان دەبـــن• کوپنهـــاگن تـــاکە پـــایتەختە لە ئەوروپـــا کە زۆربەی شـــەقامەکانی تەرخـــان کردوە بۆ پیادەڕەوان و پاسکیل سواران•

دانیمـــارکی یەکـــان گـــاڵتە بە سروشـــت نـــاکەن وەک میراتیەکـــی بە نـــرخ بـــایەخی دەدەنـــێ و تێکەڵـــی دەبـــن کەشـــی بـــاکوری ســـارد نەیتوانیـــوە زاڵ بێـــتە ســـەر کەیـــف خۆشـــی ڕۆحـــی ئیسکەندەنافی یەکان•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری پاشـــکۆی عیـــراق ، ژمـــارە ١٣٤ ، ١٩٩٠

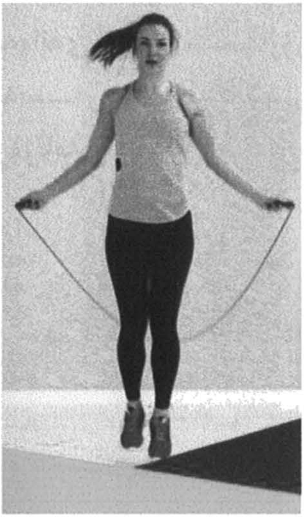
ڕۆیشتن وەرزش و لەش ساغی یە

زاناکــان ئەڵـێن پێویسـتە لەسـەر مـرۆڤ هەمـوو ڕۆژێ بە لایەنـــی کەمەوە ٤ - ٥ کـــم ببڕێـــت و بەو خێرایـــــی یەی کە لەگەڵ تەندروســـتی لەشدا ئەگونجێت٠

ئەمەو ڕۆیشـتنی خێـرا باشـترین چارەسـەرە بـۆ دڵتەنگـــی چـــونکە لەش لە کـــاتی ڕۆیشـــتندا هۆرمـــۆنی ئەنـــدرۆفین دەردەدات و تـــێکەڵ بە خـــوێن ئەبێـــت و هۆرمـــۆنێکی هـــێمن کەرەوەیەو دوورە لە هەمـــوو جـــۆرە زیانێـــک چـــونکە لەشـــی خۆمـــان بە شـــێوەیەکی سروشـــتی دەریـــدەدات٠ (متلتســـا) کە پســـپۆڕێکی بەناوبـــانگی ســـۆڤێتی

یەو تایبەتمەنـــدی هەیە لە نەخۆشـــی دڵـــدا ئەڵـــێ
ئەو کەســـــانەی ڕۆژی ســـــەعاتێک وەرزشـــــی
ڕۆیشـــتن بەجـــێ دێـــنن ڕێـــژەی تـــووش بـــوون بە
نەخۆشـــــی یەکـــانی دڵ تیایانـــــدا کەم تـــــرە
لەوانەی کە نـــــــارۆن وە یـــــــاخود کەم ئەڕۆن
لەســـەر پـــێ یەکانیـــان٠(بەکـــر مەحمـــود شـــوان ،
ڕۆژنامەی هاوکاری)

ئافرەتانی وەرزشەوان بە دەگمەن تووشی شێرپەنجە دەبن

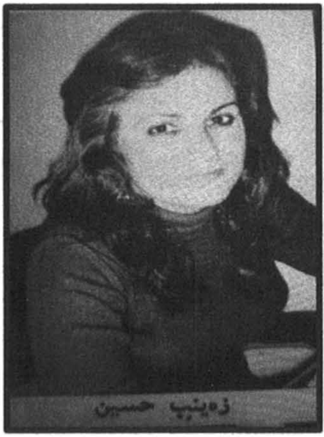


لە کـــۆلیجی هـــارفرد لە ئەنجـــامی چەنـــد تـــاقی کردنەوەیەکـــی زانســـتیانە دووپـــات کـــرا ، ئەو ئافرەتـــانەی کە لە کـــاتی گەنجیـــــدا وەرزش وان بـــوون دوورن لە نەخۆشـــی شـــێرپەنجەی مەمـــک و منالّدان •

ئافرەتـــانی وەرزشـــەوان هەمیشـــە باریـــک و لەشـــیان ســـووکە ئەمە دەبێـــتە چـــاکترین هـــۆی بـــۆ ئەوەی هرمۆنـــاتی الاســـتروجین لە لایـــان کەم بێتەوە •

ســـەرچاوە : ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٨٤١ ، ٢٢ ـ ٥ ـ ١٩٨٦

لە ماڵ و لە دائیرەدا



خوشـــکی بەڕێـــز : لە ئەنجـــامی دانیشـــتن یـــان ڕاوەســـتان بـــۆ چەنـــد کاتژمێرێـــک لە ئەنجـــامی کـــاری ڕۆژانەی نـــاو مـــاڵ و دائیـــرەدا ٠٠ لەم بـــارەدا قاچەکانـــت پێویســـتی بە وەرزشـــی ڕۆژانە هەیە بـــۆ ئەوەی ســـووڕی خـــوێن گەشـــە بکـــات و ئێســـقان و ماســـولکەکان بەهێـــز بێـــت٠ خوشـــکی بەڕێـــز ئەم وەرزشـــە ڕۆژانەیەش بەم شـــێوەیە دەبێـــــــــت پیاســـــــــەیەک بە

ژوورەکەدا بکە. لە ماڵەوەش کە بۆ خوێندنەوە ڕادەکشێیت یان جاری وا هەیە لە کاتی گوێ گرتن لە ڕادیۆ یان بۆ تەماشاکردنی تەلەفزیۆن هەوڵ بدە قاچەکانت خوێنی زۆرتری بۆ بڕوات. ئینجا هەندێ ڕاکشێ و سەرینێک بخەرە ژێر قاچەکانت بۆ ماوەی (٥) دەقیقە پاش ئەم وەرزشە خوشکی هێژا بەڕاستی هەست بە چالاکی و ئیسراحەتێ دەکەیت هەست بەوە دەکەیت کە چالاکی بۆ لەش و قاچەکانت گەڕایەوە.

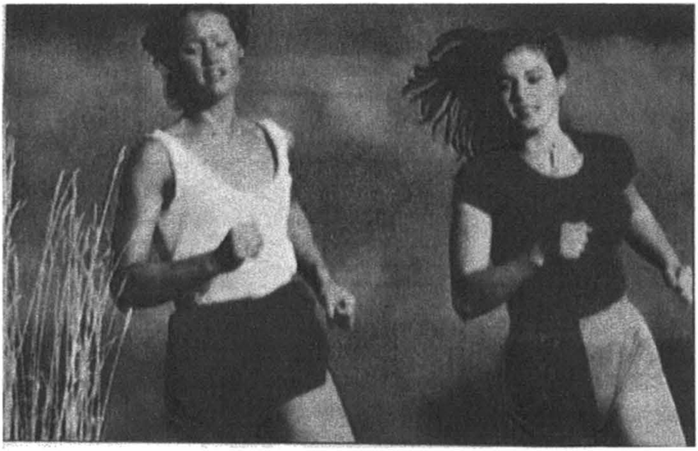
(زینب حسین ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١١٦١ ، ١٩٩٠)

ڕێ کردن وەرزشێکی ئاسانە

ئەگەر وەرزشێکی بە کەڵک هەبێ و بشێ بۆ گشت بەشەکانی کۆمەڵ چ بچووک و چ گەورە بەتایبەت قەڵەوەکان ئەوا وەرزشی ڕێ کردنە ٠٠ مەبەست دەرچوونە لە ماڵ بە پیاسەکردن و دوورکەوتنەوە لە سواریی ئۆتۆمبێل٠

ئامۆژگاری پزیشکەکان ئەوەیە کە ئەبێ مرۆڤ بە پێ ی بچێ بۆ شوێنی ئیشەکەی چونکە ڕێ کردن چاکترین و ئاسانترین وەرزشە بۆ مسۆگەرکردنی ژیانێکی پڕ لە ئارام و دوور لە دوو دڵی٠

ڕاکردن و بایەخەکانی لە ژیانی مرۆڤ دا



بەگشتی ڕاکردن کـارێکی ئاسـانەو وامـان لـێ دەکـات کە بەرگەی سـەختی ژیـان بگـرین هەروەهـا لە بەزو چەوری و نەخۆشـی دڵ دەیپـارێزێ و مەنـاعەت بـۆ لەش پەیدا دەکات.

سـەرچاوە : گۆڤـاری تەندروسـتی و کـۆمەڵ ، ژمـارە (٥) ، ١٩٨٨

مەلە باشترین وەرزشی هاوینە

لە فەرمـــــوودەدا باســـــی هــــاتووە کە

ئەفەرمـــوێ : (منالەکانتـــان فێـــری مەلەو چەک بـــکەن) •• یەکەم پەرتـــووک کە لەســـەر باســـی مەلەوانـــی دەرکرابێـــت مێـــژووەکەی ئەگەڕێـــتەوە بـــۆ ســـاڵی (١٥٣٨) بە نـــاوی (دوانێـــک دەربـــارەی هـــونەری مەلەکـــردن) بەم جـــۆرە ڕێســـاو یاســـای تـــایبەتی بـــۆ دامەزراو مەلەکـــردن کەڵکی زۆرە لەوانە :

•تەندروستی لەش ئەپارێزێت•

•لەش و کۆئەندامی هەناسەدان ئەپارێزێت•

•مەلەکـــردن بـــۆ ئەوانەش باشـــە کە تووشـــی نەخۆشـــی (ئیفلیجـــی ، ســـەر ئێشـــە ، کەم بینـــین کەم بـــوونەوەی هێـــزی لەش ، نەخۆشـــی شەکرە ٠٠٠٠) دەبن٠

لەم کاتانەدا مەلە مەکە :

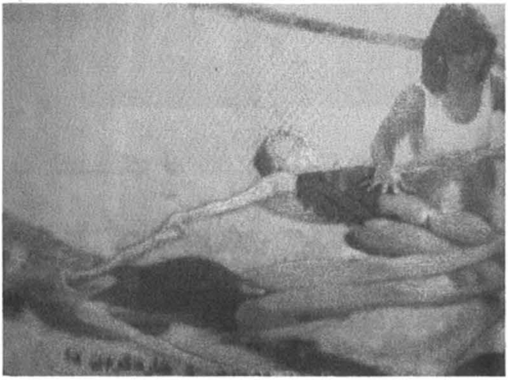
•ئەگەر هیلاک بوویت٠

•ئەگەر تووشـــی ئەم نەخۆشـــییانە بووبیـــت ٠٠ (ئەنفلـــۆنزا ، ئاوســـانی ماســـولکە ، تـــا لـــێ هـــاتن و حەساســـیەت ، هەمـــوو جۆرەکـــانی بـــرین ، هەمـــوو نەخۆشیەکانی پێست)٠٠

(وەرزشـــەوانێک ، ڕۆژنـــامەی هاوکـــاری ، ژمـــارە ٣٦٨ ، ١٩٧٧)

کام جۆری یاری وەرزش لە هەموان چاکترە؟

کـــۆڕی وەرزش و بەژن ڕێکـــــی لە ویــــلایەتە یەکگرتووەکـــانی ئەمریکـــا داوای لە حەوت پزیشـــکی وەرزشـــەوانی بەناوبانـــگ کـــرد کە لە نێـــوان چـــوارده جـــۆر یـــاری وەرزش دا کـــامە بـــۆ بەژن ڕێکـــی و



بەرزبـــوونەوەی ڕوالەتـــــی کەســـایەتی و پارێزگـــاری دەروون دروســـتی لە هەمـــــوان پەسندترن ؟

لە ئەنجـــام دا ، مەلەوانـــــی یـــان بە پـــلەی یەکەم هەڵبـــژارد ، پاشـــان پایســـکل ســـواری لە پـــلەی دووەم دا ، ئەنجـــا تـــۆپی ســـەبەتەو تێـــنس و بەپێ ڕۆیشتن•

ســـەرچاوە : گۆڤـــاری ڕەنگـــین ، ژمـــارە ١٧ ، ١٩٨٩

ئافرەت و زۆرانبازی

یەکێک لە سیفەتە هەرە باشەکانی وەرزش ئەوەیە جوانی لەشی مرۆڤ دەپارێزێ و ڕێک و پێکی دەکات و دەبێتە هۆی دوور کەوتنەوەی ئەو مرۆڤە لە هەندێ نەخۆشی• بەڵام ئەوەی لێرەدا پێویستە ئاماژەی بۆ بکەین ئەوەیە هەندێ لە جۆرەکانی وەرزش زیاتر بۆ پیاوان دەست دەدات و بۆ ئافرەتان دەست نادات و ، هەندێ جۆری تری وەرزش بۆ هەردوو ڕەگەز دەست دەدات و لە توانایان دا هەیە پێ ی هەڵبستن• بەڕای من ئەو جۆە وەرزشانەی بۆ ئافرەت دەست نادات و

شـــتێکی ناسروشـــتی و نەگونجـــاوە بیانکـــات ، ئەمـــانەیە : زۆرانبـــازی ، بۆکســـین (مســـتە کـــۆڵێ) ، تـــۆپی پـــێ ، هتـــد ، چـــونکە لەشـــی ئـــافرەت زۆر ناســـــــــک و وردیـــــــــلەیە ، لەوانەیە بەم وەرزشـــانەڕێک و پێکـــی و هەنـــدێ لە ئەنـــدامانی لەشـــی تێـــک بچێـــت٠ (عـــادل گەرمیـــانی ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١١٩٩ ، ١٩٩٠)

وەرزش و نەخۆشی شەکر

زۆر جــار بە پێــی هەڵەیەکــی پەیــڕەوی کــراو بیمارەکــانی نەخۆشــی شــەکر خۆیــان نــادەن لە وەرزش کــردن• پســپۆران لە دوا کۆبــوونەوەی پــاریس گەیشــتنە ســەر ئەو بــاوەڕە کە وەرزش بــۆ نەخۆشــەکانی شــەکر گــرنگەو نێــوە چــارەیە بــۆیە پزیشــکەکان وەک دەیــان دیــاری دەکەن بــۆ نەخۆشــەکان• لە هەوڵــدانێکا بــۆ شــکاندنی دیمەنــی کــۆنی نەخۆشــی شــەکر ئاشــکرا کــرا کەوا وەرزش ڕێ چــارەیەکی گــرنگە بــۆ چــاک بــوونەوەی نەخــۆش هەروەک ڕێکخســتنی خــواردەمەنی و بەکــار هێنــانی ئەنســۆلین و دەرمــانی پزیشــکی تــر• هەڵەیەکــی گەورەیە قوتــابی هەر لە منــاڵیەوە دوور ئەخەنەوە لە وەرزش کردنــا بە تــایبەت ئەوانەی نەخۆشــی شــەکریان هەیە ، ئەمەش ئەبــێ بە تــرس لە دڵیانــاو ســاڵ لە دوای ســاڵ زیــاد ئەکــاو پەرە ئەســەنێ• پزیشــکەکان ســەلماندوویانە کە وەرزش زانەکــان دوورن لە نەخۆشــی شــەکرو نەخۆشــی یەکــانی دڵ• گەلــێ پــاڵەوانی وەرزش هەن ئەنســۆلین بەکــار ئەهێــنن و بەردەوامــن

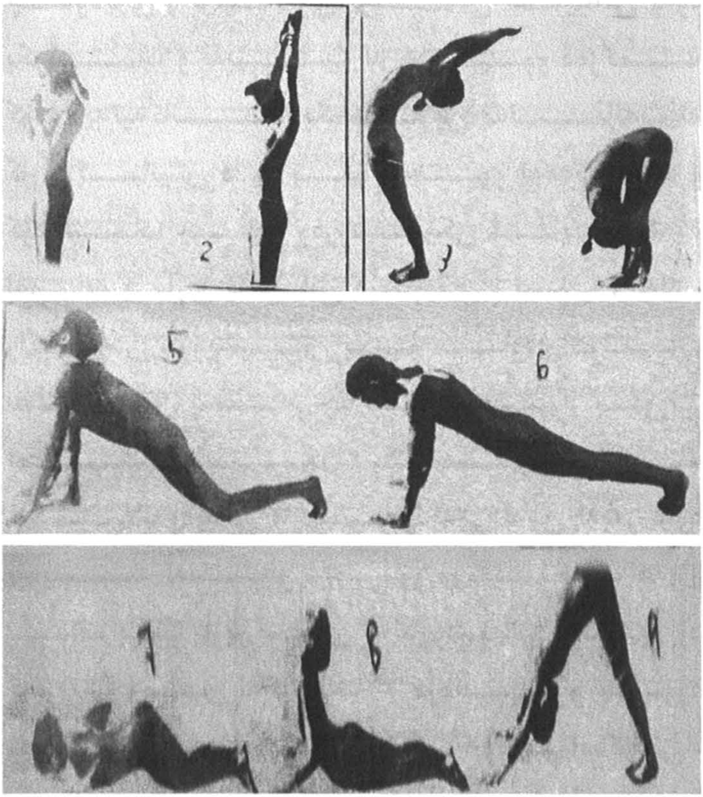
لەسەر وەرزش کردن بۆ نمونە وەرزش زان ویلیاو مابۆش یاریزانی بە ناوبانگی تۆپی پێ ی ئینگلیزی و دۆمنیک کارو پالەوانی پالەوانێتی سوار بوونی پاسکیل سالی ١٩٨٧ ، لێرەدا یەک ئامۆژگاریمان هەیە بۆ ئەوانەی وەرزش دەکەن و ئەنسۆلین وەردەگرن کە نەخۆشەکانی شەکر بە بێ چاودێری پزیشک وەری نەگرن• (خەلیل سالەیی ، ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٤٤٩ ، ١٩٩٢)

وەرزش و ••• تەمەن

ژیان لەم سەدەیەدا کە هەموو هۆیەکانی حەوانەوەی بۆ ئادەمیزاد ئامادە کردووە مەترسیەکی گرنگی هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ ؛ چونکە ناچارە کە بەکار هێنانی ماسولکەکانی کەم بکاتەوە• بەیانیان ئەچێت بۆ ئیش بە ئۆتۆمبێل ، ئێواران پاڵی لێ ئەداتەوە لە تەنیشت ڕادیۆکەیەوە •• بەمە لای وایە کارێکی ڕاست ئەکات بەڵام بەم هەڵسان و دانیشتنە ئەکەوێتە بەر تووش بوونی گەلێ نەخۆشی وەک نەخۆشی ماسولکەکانی دڵ وە دەزوولەی خوێنینی دڵ• بۆیە پێویستە کە زیاتر یارمەتی تەندروستی خۆمان بدەین بە جولاندنەوەی سروشتی ئەندامەکانی لەش وەک لە بەکار هێنانی دەرمان لەبەر ئەوەیە کە وەرزش و جولاندنەوەی سروشتی دوو هۆی گرنگن بۆ درێژ بوونی تەمەن وە زۆر پێویستە کە ئەو ڕاهێنان و یاری یە وەرزشیانە لە ژێر

چـــاودێری کەســـانی شـــارەزاو بە سەرپەرشـــتی و چـــاودێری و ئاگـــاداری پزیشـــکی تـــایبەتی یەوە بکرێـــــت و ئەبێـــــت لە هەمـــــوو دەزگـــــا کۆمەڵایەتیەکانـــــدا بکـــــرێن تەنـــــانەت لە کارگەکـــانیش دا وە بـــۆ هەمـــوو تەمەنێـــک و کۆمەڵێـــک جـــۆرە وەرزشـــێکی تـــایبەتی هەیە لەمـــانە یـــاری یەکـــانی ســـویدی ، تـــۆپ ، مەلە ، راکـــردن ، رۆیشـــتن بـــۆ مـــاوەی درێـــژ ، ســـەرکەوتن بەســـەر چیاکانـــدا ، ســـوار بـــوونی ئەســـپ و پایســـکل ؛ وە هەمـــوو چەشـــنە جـــــولانەوەیەکی ماســـــولکەیی لەش لەبەر ئەوە پێویســـتە لەســـەر هەمـــوو مرۆڤێـــک کە هەوڵ بـــدات بـــۆ پارێزگـــاری تەندروســـتی لەشـــی وە کەم تەرخەمـــی نەکـــات لە کردنـــی ئەو جـــۆرە وەرزشـــەی بـــۆی دەگونجێـــت • (ئامـــادەکردنی : جمـــال عـــارف أمـــین ، ڕۆژنـــامەی ڕاپەڕیـــن ، ژمـــارە ١٦٦ ، ١٩٦٧)

وەرزش بۆ جوانی



لەش ئەم جـــۆرە مەشـــقانە وەرزشـــی یە بـــۆ ئەوەن هەمیشـــە لەشـــت ســـاغ و ســـەلیم و پـــتەو بێت•

مەشـــقی یەکەم : ڕێـــک ڕاوەســـتەو هەردوو پێـــت بنووســـێنە بەیەکەوە هەردوو دەستیشـــت لەســـەر ســـنگت وەک لەم وێـــنەیەدا پیشـــان دراوە چەنـــاگەت بەرەو خـــوار بـــکەرەوە ئینجـــا چـــی هەوا لە سنگتایە بیهێنەرە دەر (وێنەی یەک)

- کـــاتێ هەوا هەڵـــدەمژێ هەر دوو دەســـتت بەرز بـــکەرەوە ، بـــا لەگەڵ پشـــتت لەســـەر یەک ستوون بن (وێنەی دوو)

- ئێســـتا ســـنگت پـــڕە لە هەوا هەتـــا ئەتـــوانی خۆت بشکێنەرەوە بە دوادا ٭ (وێنەی سێ)

- کە خـــۆت دەگەڕێنیـــتەوە بەرەو پـــێش هەرچـــی هەوا لە ســـنگتایە بیهێـــنەرە دەر ، تـــۆزە تـــوزە خـــۆت بەرەو پـــێش بەرە هەردوو دەســـتت بنێـــرە زەوی و ســـەرت بنووســـێنەوە بە قاچەکـــانتەوە ،

قاچیشـــت بچەمێـــنەرەوە چـــونکە زۆر پێویســـتە•

(وێـــنەی چـــوار) مەشـــقی دووەم : هەناســـە

هەڵکێشـــە کە لای چەپـــت دەخەیـــت بەدواداو

سەرت بەرز بکەرەوە (وێنەی پێنج)

- پاشـــان هەردوو دەســـتت بنێـــرە زەوی و

ســـەرت لە نێـــوان هەردوو شـــانتا بەرەو خـــوار

بنوارێـــت و چـــی هەوا لە ســـنگتایە بیهێـــنەرە

دەرەوە• (وێنەی شەش)

مەشقی سێ یەم :

- لەســـەر زەوی پـــاڵکەوە هەردوو ئەژنـــۆت و

سەرت لەسەر زەوی بێت• (وێنەی حەوت)

- ســـکت و دەســـتت بنووســـێنە بە زەویەکەوە

هەناســـەیەکی قـــوڵ هەڵکێشـــەو ســـەرو پشـــتت

بگەڕێنەرەوە بەرەو دوا بە مەرجێ پشتت بچەمێتەوە• (وێنەی هەشت)

- پاشان هەردوو قاچت لای یەکەوەو دەستت لە زەوی داو خۆت بەرز بکەرەوە تا لەشت شێوەی ژمارە حەوت وەردەگرێ وەک لە (وێنەی نۆدا) ئەگەر گشت ڕۆژێک ئەم مەشقانە چەند جارێک دووبارە بکەیتەوە خۆت لە زۆر نەخۆشی دەرباز دەکەی لەگەڵ ئەوەش دا لەشت بە جوانی دەمێنێتەوە•

سەرچاوە : ڕۆژنامەی هاوکاری ، ژمارە ١٢٥٩ ، ١٩٩١

تەواو بو

سوپاس و پێزانین

سوپاسی بێ پایان بۆ کارمەندانی کتێبخانەی گشتی هەولێرو ناوەندی زانکۆ کەزۆر یارمەتی یان دام بۆ بەدەستهێنانی سەرچاوە.

کورتەی ژیانم

* ناو : کاروان سلێمان کاکەمەد صادق

* شوێن و کاتی لەدایك بوون : هەولێر – ١٩٧٨

* پلەی خوێندن : بەکالیوریوس

ناوەڕۆک

باسەکان **لاپەڕە**

سەرەتایەکی کورت لە باسی جوانی ١

تەندروستی و پەیوەندی بە جوانی یەوە ٤

کامیـــان قەدو بـــاڵا ڕێکتـــرن ئافرەتـــانی شـــاری یـــان دەرنشینانی ٦

بۆچی مووی چـڕو زەوەنـد لەسـەر ڕوومەت و چەنـاگەو بەرزایی سنگی ئافرەت سەر هەڵدەدات ١٠

زیانی بۆیاخی قژ ١٣

هەڵبژاردە ١٥

جوانی قژ ١٦

کل ١٧

نەشتەریا جوانکرنێ ددیتنا بوسوڵمانەتی دا ١٨

خاڵ ٢٥

خەنە بۆ جوانی و شادی و چارەسەر کردنە ٢٦

با پێستەکەت نەسوتێت ٢٩

جۆلانە ٣٠

ددانی بێ کەڵک نوێ کردنەوەو گۆڕینیان ٣١

ئایا پەیوەندی هەیە لەنێوان جوانی و خواردەمەنی دا ٣٢

لە لوتکەی جوانی و ڕێک و پێکی دا لە ڕۆژانی سک پڕی دا ٣٤

بەکارهێنانی مێخەک بۆ بۆن خۆشی و خۆڕازاندنەوە ٣٧

پرچی زەرد نیشانەی مەترسی یە ٤١

هەمیشە شۆخ و شەنگ بە ٤٣

ئاگاداری نینۆکت بە ٤٥

بگەڕێنەوە بۆ سروشت ٤٥

نەکەی بڵێی با جارێ سکم نەبێ ٤٩

نینۆک و پەیوەندی بە نەخۆشی یەوە ٥١

هەنگوین ٥٣

ئەرێ خۆشتن پێویستە ٥٥

هەشتا ساڵ تەمەن و هەر ٣٢ ددانی ماوە ٥٧

ماچ و نەخۆشی گواستنەوە ٥٨

ڕیش و لەش ساغی ٥٩

دنیا هەر لە پێشکەوتنایە ٦٠

پاک و خاوێنی پێ ٦١

پێست دەرگای لەشی مرۆڤە ٦٣

تف و پاقژکرن ٦٣

شێرپەنجەی مەمک ٦٥

لیمۆی ترش دەرمانێکی سەیرە ٦٩

لە ئێوە پرسیارو لە ئێمەش وەڵام ٧٤

سەبارا نیسینا نوژدارا ٧٦

ڕەنگ و تەندروستی ٧٨

ماچ و مێژووی ماچ ٨٦

بۆ سەر دەڕوتێتەوە ٩٠

خواردەمەنی لە پزیشکی دا ٩٤

ئەزانی ٩٦

ڕازی زەردەخەنەی جوان ٩٧

هەتاو بۆ ماوەیەکی کورتیش بێ بۆ لەش پێویستە ٩٩

زیانی ڕێجیم کردن بۆ ژنانی سک پڕ ١٠١

یەکەم گەرماوی مەلەوانی بۆ ژنانی دووگیان ١٠٣

یەک پەرداخ بەسە ١٠٥

چۆن بزانیت قورساییت تەواوە ١٠٦

پێکەنین شیفایە ١٠٨

نەشتەرگەری و جوانی ١١٠

مەمک زۆری ١١٢

دیارترین سوودی وەرزش ١١٥

وەرزش بۆ خۆ لاواز کردن ١١٧

بۆ بەژن ڕێکی تۆ ١٢١

چەند ساتێک بۆ بەژن ڕێکی ١٢٣

لەش سووکی ١٢٥

ئامۆژگاری بۆ ژنی سک پڕ ١٢٧

گوڵ لە شیعری شاعیری کورد حەمدی دا ١٢٨

خانمەکەم چۆن جوانتر ئەبی ١٣٤

هەنگوین و وەرزشی دەم و چاو ١٣٧

شیکی تەمەنی پەنجا ساڵی ١٣٨

خانم و چاویلکە ١٤٠

جوانی ١٤٢

جوانکاری ١٤٣

جانتا ١٤٥

پێڵاوی پاژنە بەرز ١٤٦

جوانی ١٤٨

یەکەمین بارۆکەی سەر ١٤٩

زیپکە ١٥٠

جوانی سامانی ئافرەتە ١٥١

جوانی چاوو ماکیاج ١٥٣

ئەرێ بۆچی ئافرەتانی بەریتانیا باریکەلەن ١٥٥

گیانلەبەران لە جل و بەرگدا ١٥٦

جوانی ئافرەت ١٥٧

سووراوو سپیاو ١٥٨

جوانی ئافرەت لە مل و گەردنی دایە ١٦١

خۆجوان کردن ١٦٣

بۆ جوانیت ١٦٤

بۆ جوانیا تە ١٦٥

پاراستنی جوانی ١٦٦

مێژووی قژ داهێنان و ڕێکخستنی ١٦٧

ئافرەت و خشڵ ١٦٩

جوانی لێو ١٧٠

پێکەنین گەشە بە ئافرەت ئەبەخشێ ١٧١

قژی سەر چۆن ئەپارێزی ١٧٣

سەرو قژو چاو لەیەک کردن ١٧٤

چ جۆرە ملوانکەیەک هەڵدەبژێریت بۆ ملت ١٧٦

ئارایشت ١٧٨

بۆنی خۆش لە کوێی لەشت دەدەیت ١٨١

کاتێ هەردوو پێت ماندوو ئەبیت چی ئەکەیت ١٨٢

خانمەکەم ١٨٤

تا هیلاک نەبیت ١٨٥

بۆ جوانی چاوەکانت ١٨٦

ئاگادار بن شەمەندەفەری تەمەن بەخێرایی دەڕوات ١٨٧

ئافرەتە بەناوبانگەکانی جیهان حەز لەچی ئەکەن ١٨٩

ئافرەت و وەرزش ١٩١

ئافرەت و هاوین ١٩٣

ئارایشت مەبەست و پێویستی ١٩٥

خشڵ - ئێکسسوار ١٩٧

ئافرەت و ئاوێنە ١٩٨

ئافرەتی ئەم سەردەمە ٢٠٠

دەنگ بەهێزترین چەکی ژنانە ٢٠٣

ئاگات لەپێ یەکانت بێ ٢٠٤

دوا مۆدەی ڕژێمی سەرمایەداری ٢٠٥

مۆدە ٢٠٦

خۆپاراستن لە پیری کتوپڕ ٢٠٨

ڕەوشتی ژنکێ د قورئانێ دا ٢٠٩

گوڵ ٢١٣ بۆ خانمان ٢١٥

المشط ٢١٦

ئافرەت و بۆن ٢١٧

پیاو چ ژنێکی بەدڵە تـا بیکـاتە هاوبەشـی ژیـانی دوورو درێژی خۆی ٢١٨

نفرتاری (جوانی جوانان) ٢١٩

جوانی لەنێوان لەش و گیاندا ٢٢١

پرچ زەردەکان ٢٢٤

کەرەستەی ئارایشت سووراوو سپیاو ٢٢٥

مفارقات ٢٢٧

ئافرەت و پارەو ناوی گەورە ٢٢٨

مۆدەی ناشیرین لە ڕۆژئاوا ٢٣١

تەسریحەی مار ٢٣٢

بۆ گوێ دەریاکان ٢٣٣

خۆشەویستی یەکـی گەورە لەنێـوان شـۆخێک و کـورتە بالآیەکدا ٢٣٤

چاوەکانت شایستەی ئاگادارین ٢٣٥

تەسریحەی چوارگۆشە یان تەسریحەی منداڵانە ٢٣٧

جوانیت لە ڕێک پۆشی دایە ٢٣٩

جوانی جوانی رۆحە ٢٤٢

قژی ئافرەت و مۆدە ٢٤٣

چۆن پرچی کچە بچکۆڵەکانمان ئەبڕین ٢٤٤

بەرگی کۆنی ژاپۆنیەکان ٢٤٦

کاتێ ئافرەت بەرگی پیاو ئەپۆشێ ٢٤٧

بە بەرگی ئافرەت پێ بکەنە ٢٤٨

ئایا ئەزانی ٢٤٩

ئەو کچانەی بۆ ناوبانگ دەگەڕێن ٢٥٠

ئەم ئافرەتە لەناو ئاودا وێنە ئەکێشێ ٢٥٢

چۆن لە هەڵبژاردنی شاجوانی دنیا ئەگەین ٢٥٣

شاژنی دروومان ٢٥٧

مرواری و یاقوت ٢٥٨

ئەم وێنەیە ٢٥٩

لەسەر مۆدێلی ئافرەتی ژاپۆن ٢٦٠

ڕەنگی قژت دەری دەخا تۆ کێیت ٢٦١

جوانی ئافرەت ٢٦٢

هەر بە ناوی نوێ بوونەوە ٢٦٥

خەو هەمیشە لاویەتی ئەپارێزێ ٢٦٧

چۆن ئاگاداری پێستی دەم و چاوت ئەبیت ٢٧٠

چۆنیەتی داهێنانی قژی ئافرەتان ٢٧٣

کوتان (الوشم) ٢٧٦

ڕەنگی سپی ٢٧٨

فیدڵ کاسترۆ مینی جۆب بە خراپ نازانێ ٢٧٩

لە وڵاتە سەرمایەدارەکاندا بازرگانی بە ئافرەتەوە دەکرێ ٢٨١

جامانەی کوردەواری ٢٨٣

کراسی چوار وەرزە ٢٨٤

بیدک لا بید الحلاق ٢٨٦

وێنەی هەڵبژاردە ٢٨٧

پێڵاوی ئافرەت بۆ پیاو ٢٩٢

ڕاکشان بۆ پاراستنی لەش و لارت ٢٩٣

کێ هەیان بە دڵتانە ٢٩٥

کوڵمەی جوان ٢٩٦

لەش و لاری کەمێک گۆشتن ٢٩٨

جوانی برۆ ٣٠٠

دەربارەی قژی ئافرەت چی دەزانی ٣٠٣

سەوزەکانیش ماکیاجی خۆیان هەیە ٣٠٦

وەرزش ٢٠٨

بە پلیکانەدا سەرکەوە ٣١١

تازەترین ڕاهێنانی وەرزش ٣١٣

سواری پایسکل سوودەو وەرزش ٣١٤

ڕۆیشتن وەرزش و لەش ساغی یە ٣١٥

ڕافرەتانی وەرزشەوان بە دەگمەن تووشی شێرپەنجە دەبن ٣١٨

ڕێ کردن وەرزشێکی ئاسانە ٣٢٠

ڕاکردن و بایەخەکانی لە ژیانی مرۆڤ دا ٣٢١

مەلە باشترین وەرزشی هاوینە ٣٢٢

کام جۆری یاری وەرزش لە هەموان چاکترە ٣٢٤

ئافرەت و زۆرانبازی ٣٢٥

وەرزش و نەخۆشی شەکر ٣٢٧

وەرزش و تەمەن ٣٢٩

وەرزش بۆ جوانی ٣٣١

سوپاس و پێزانین ٣٣٥

کورتەی ژیانم ٣٣٦